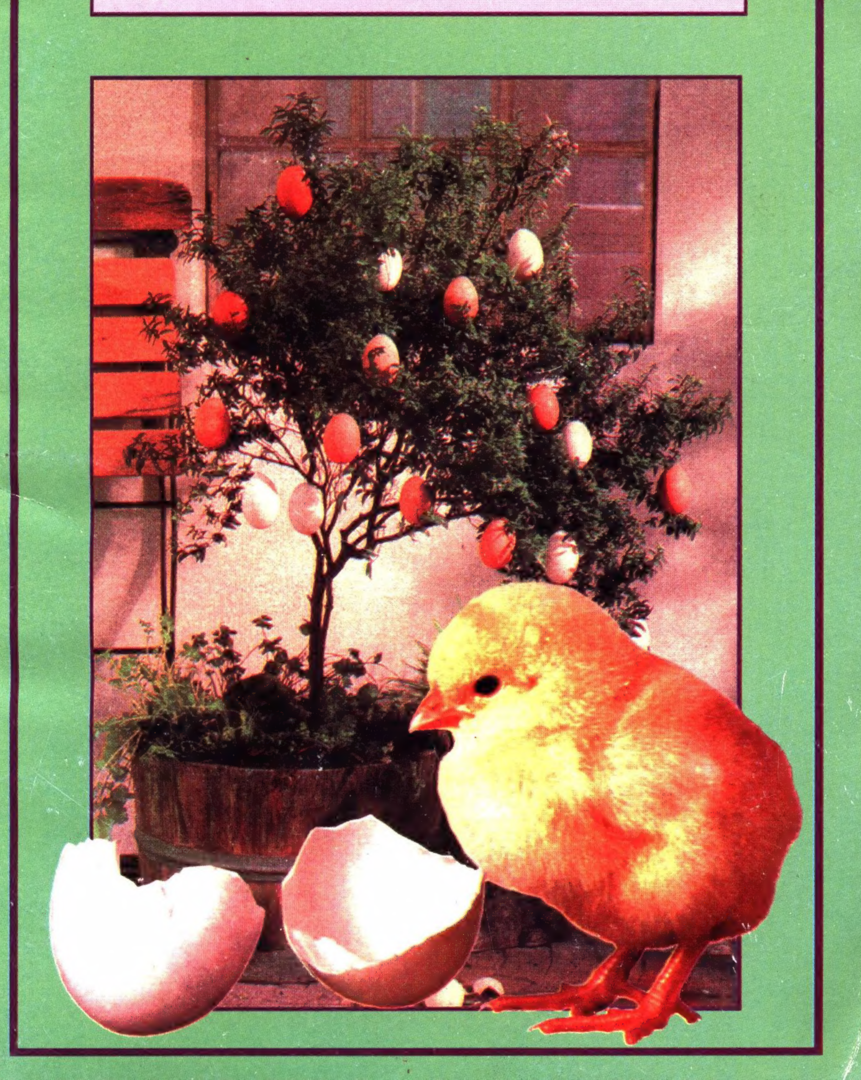
Ирина Филиппова

Скорлупотерапия

или

О пользе выеденного яйца



И. А. Филиппова

СКОРЛУПОТЕРАПИЯ
или
О ПОЛЬЗЕ ВЫЕДЕННОГО ЯЙЦА





Москва — Санкт-Петербург
«ДИЛЯ»
2001

ББК 36.99
Ф 98

Ирина Филиппова

Ф 98 СКОРЛУПОТЕРАПИЯ, ИЛИ О ПОЛЬЗЕ ВЫЕДЕННОГО ЯЙЦА. СПб.: *«ДИЛЯ»*, 2001. — 160 с.
ISBN 5-8174-0221-1

В наш век новых технологий и стремительно развивающихся отраслей знания мы часто забываем, что самые лучшие, проверенные временем, лекарства уже давно подарены нам Природой. Пример тому — всем известная скорлупка. Сколько недугов она может помочь преодолеть человеку! Что представляет собой яичная скорлупа, чем объясняются ее полезные, целительные свойства, как применять ее для профилактики и лечения различных заболеваний — обо всем этом новая книга Ирины Филипповой.

Для широкого круга читателей.

ББК 36.99

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, применять только после согласования с лечащим врачом.

ISBN 5-8174-0221-1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Жили мы в маленьком военном городке, и хотя среди местного населения окрестных поселков и поселочков считалось, что офицеры — народ денежный, это было далеко от истины. Офицеры получали денежное довольствие от государства (тогда, в семидесятые годы, оно было еще достаточно стабильным), но жены не работали — сложно было обеспечить всех работой в крохотном военном городке. Поэтому в каждой офицерской семье подспорьем считалось иметь свой небольшой огородик где-нибудь в районе гаражей у самого аэродрома, а кому повезло, и семья селилась в коттеджике со своим участком, то можно было и разводить какую-нибудь немудреную живность — кур, кроликов. Моя мама разводила кур, у нас было штук пять несушек, и проблем с яйцами не было. Помню очень хорошо, как рядом поселилась семья молодого капитана из Петербурга с дочкой лет пяти, моей ровесницей. У них была прекрасная библиотека (помню потомучто и нно у них взяла и прочитала первую свою книжку Милна о медвежонке Винни), редкая тогда стенка с

хрусталем и сказочным по красоте столовым сервизом — «это от моего прадедушки губернатора осталось» — объясняла всем капитанша. Поначалу они свысока относились к потугам других офицерских семей как-то обеспечить себе безбедное существование путем налаживания натурального хозяйства, и было смешно смотреть, как хозяйка регулярно выносит яркий шезлонг и загорает в нем посреди своего участка, заросшего лебедой, крапивой и лопухами. Над ними посмеивались уже в открытую, когда сам капитан шел на наш нищий рынок, на который деревенские старушки выносили только молоко да творог на продажу, и пытался с кем-то договориться о свежих овощах и яйцах для девочки. На следующую весну соседи с усмешкой смотрели, как капитан бодро и неумело вскапывает свой участок. А капитанша пытается придать этой всклокоченной земле подобие грядок. Не знаю, сняли ли они урожай, скорее всего, все было уничтожено мощными, накопившими силы на пустующей земле, сорняками, но вот страдания о гибели купленных цыплят из инкубатора помню отлично. Мы с Леночкой, дочкой этой четы, каждого умершего цыпленка оплакивали и хоронили в канаве в очередной конфетной коробке, перевязанной серебристой ленточкой. И тогда моя мама сказала ехидным соседям: «Довольно!» — и взялась помогать незадачливым москвичам. Были опять куплены цыплята, и мама каждый день приходила и контролировала процесс подращивания птенцов, учила, как пользоваться настольной лампой для обогревания малышей, чем кормить и как выхаживать. Именно тогда я получила первые уроки

скорлупотерапии — мы с Леночкой должны были хорошо прополаскивать яичные скорлупки и мельчить их в моей игрушечной мясорубке, а потом скармливать их цыплятам, чтобы мышечная система была крепкой, чтобы цыплята не болели никакими птичьими болезнями. Мы всегда так делали — мама и нашим курицам устраивала профилактику скорлупотерапией — ни одна скорлупка от яйца не шла в помойное ведро, тут же измельчалась и подсыпалась на корм курицам или кроликам, или же шла в объемную банку с водой для поливки комнатных цветов, или же для подкормки огурцов и помидоров. Именно благодаря этой «скорлупочной» терапии у нас всегда были самые здоровые несушки, которые несли замечательные крепкие коричневые яйца, а на огороде вырастали сладкие и сочные огурцы и помидоры, да и цветы у мамы всегда были в цвету. Даже зимой.

Скорлупотерапия и хороший грамотный уход помогли и цыплятам москвичей: на следующий год двор у них был уже достаточно обжит — там гуляли и несушки, и несколько петушков, которых прочили для куриной лапши.

Еще раз с методом лечения яичными скорлупками я столкнулась тогда же, в детстве. Наша соседка — пенсионерка тетя Люба — упала в гололед и сломала руку. Перелом был не опасный, наложили гипс, и отправили домой, но оказалось, что кость не хочет срастаться — долгое время не образовывалось костной мозоли. Под гипсом начались пролежни, и уже было непонятно, что лечить надо в первую очередь. Тетя Люба плакала и не знала что делать, потом ей

нашли какую-то старушку в соседнем селе Трехбратском, оттуда она вернулась повеселевшая и стала лечиться яичной скорлупой, которую брала у нас. Эту скорлупу она измельчала и добавляла всюду — в суп, салат, кашу. Очень быстро рука зажила. И пролежни тоже стали быстро исчезать.

Следующая моя встреча с волшебными яичными скорлупками вообще была для меня неожиданной. В 1986 году я была в командировке по журналистским делам в Бельгии, остановилась у давнего моего знакомого Хенни, бывшего спортсмена, а сейчас инвалида, прикованного к коляске — коксартроз суставов. Это неунывающий человек, он всегда в курсе всех дел, очень радушен и на своей инвалидной коляске вхож практически всюду — от журналистской тусовки до приема в Королевском дворце. Именно у него в руках я увидела стеклянную изящную коробочку с симпатичным рисунком — только что вылупившимся цыпленком, стряхивающим остатки скорлупы. Содержимое этой коробочки Хенни сыпал себе во все салаты и поливал лимонным соком. Сначала я подумала, что это какая-то приправа, но так как он никому не предлагал попробовать эту приправу, решила, что это специальное лекарство именно для его болезни. Но уж больно несерьезный рисунок для серьезного лекарства. И я не удержалась. Полюбопытствовала. Оказалось, что это специальный состав без добавок — измельченные в пудру куриные яичные скорлупки. «Это самый популярный препарат для восполнения кальция в организме. Он естественный и лучше всего усваивается организмом. Бывает несколько видов препарата — из яичной скорлупы, из

скорлупы перепелиных яиц, с добавлением чеснока, некоторых минеральных веществ. Но мне больше всего нравится этот, по-фламандски он называется — «Привет от цыпленка Флика». Только благодаря ему у меня нет хрупкости костей, чем чревато мое заболевание», — объяснял мне Хенни. Я, конечно же, на следующий день отправилась в аптеку и сразу увидела там несколько препаратов из естественной яичной скорлупы, но цена этих препаратов была достаточно высока для советского человека (5 долларов тогда были очень большие деньги), и я решила, что такого добра у нас можно найти и наделать бесплатно сколько угодно. А вот литературу о лечении и правильном использовании яичных скорлупок купила — денег не пожалела и уже около 15 лет лечу друзей и знакомых, раздаю советы о скорлупотерапии в оздоровительных рубриках газет, пытаюсь всячески привить на русской почве этот замечательный препарат, благо его у нас предостаточно и дешев неимоверно, потому что каждый сможет сделать его сам. А бельгийцы молодцы — мало того, что они выпустили замечательный по эффективности препарат, так они еще провели массу клинических испытаний, которые доказали целебность яичной скорлупы. У нас, в России, я думаю, это будет нескоро.

Итак, в этой книге я постараюсь рассказать все о проблеме вымывания кальция из организма, которое чревато самыми непредсказуемыми последствиями, о способах (не самых лучших), которыми пытается отечественная медицина восполнять дефицит кальция, и о естественном способе кальцинирования путем скорлупотерапии.

Прием яичной скорлупы, кроме профилактического действия, еще и лечит самые разные болезни, о чем я знаю уже из своего опыта внедрения скорлупотерапии и по письмам читателей, которые писали мне и в газеты, где я вела рубрики, и в издательства, издававшие мои книги по оздоровлению.



ГЛАВА 1.

РОЛЬ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ

ЧТО ТАКОЕ КАЛЬЦИЕВАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Вы, наверно, помните, что в детстве мел многим казался очень вкусным. Симптом достаточно распространенный — сказывается недостаток кальция. Мой отец всегда вспоминал, как любил дневной сон — бабушка оставляла его одного, а он пристраивался у стены, приподнимал край ковра и гвоздиком ковырял стену, а отколупленные кусочки мела и штукатурки рассасывал во рту как леденцы. Так он восполнял недостающий элемент — ему не хватало кальция.

В детстве кальция нужно много, очень много — на строительство костей скелета, на строительство зубов, и первых молочных, и потом уже взрослых. Нужен кальций и для множества химических реакций в организме, где он служит своего рода катализатором.

Ученые установили, что роль кальция в нашем организме одна из самых важнейших. Смотрите сами, сколько важнейших функций он выполняет, кроме того, что является «строительным материалом» для образования костей и зубов.

• Кальций важен для регуляции процессов роста и деятельности клеток всех видов тканей.

• Влияет на обмен веществ.

• Важен для нормальной деятельности мышечной и нервной систем.

• Обеспечивает нормальную свертываемость крови.

• Оказывает противовоспалительное действие.

• Обеспечивает устойчивость организма к внешним неблагоприятным факторам: резкой смене погоды и инфекциям.

Моя соседка как-то рассказывала, что когда сломала ногу и лежала в гипсе в больнице, то вдруг начала просто пожирать вареные яйца — дочка каждый день приносила по 6 штук, и ужасно ей хотелось после еды еще и скорлупку подобрать — «вот такая жадность на яйца была, прямо неудобно». Но она себя, конечно, сдерживала — а ведь организм именно кальций требовал для сращивания кости.

СКОЛЬКО КАЛЬЦИЯ НЕОБХОДИМО ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ

В среднем взрослый человек должен потреблять в сутки примерно 1 г кальция, хотя для постоянного возобновления структуры тканей требуется лишь 0,5 г. Это связано с тем, что ионы Са2+ усваиваются (всасываются в кишечнике) лишь на 50 %, так как образуются плохо растворимые фосфаты Са3(РО4)2, СаНРО4 и соли жирных кислот Са(RCOO)2. Для растущего организма беременных и кормящих женщин необходимо примерно 1,4–2 г в сутки.

В течение всей жизни потребность в кальции может варьироваться. Но несомненно, что кальций нужен каждому и всегда.

Таблица 1.

Суточная потребность в кальции (в мг) в разные периоды жизни

Возраст и контингент	Количество кальция
Дети:	
до 6 мес.	400
до 1 года	600
1–10 лет	800
11–18 лет	1500
Взрослые:	
18–30 лет	800–1000
Беременные и кормящие:	1200
30–50 лет	800–1000
Женщины в период менопаузы:	
не получающие препараты	1500
получающие эстрогены	1000
получающие витамин D	800
Мужчины после 70 лет	1200

В силу различных пищевых привычек количество потребляемого кальция с пищей колеблется от 400 мг до 1000 мг в сутки, то есть практически всем лицам, имеющим риск развития остеопороза, необходимо дополнительно назначать соли кальция.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, ЕСЛИ В ОРГАНИЗМЕ НЕ ХВАТАЕТ КАЛЬЦИЯ

Не так давно, еще 10–15 лет назад, врачи и ученые были уверены, что недостаток кальция вызывает

Таблица 2

Недомогания, связанные с дефицитом кальция и других минералов

Наименование	Железо	Йод	Калий	Кальций	Кобальт	Кремний	Магний	Марганец	Медь	Натрий	Селен	Сера	Фосфор	Фтор	Хром	Цинк
Агрессивность				—			—									
Алкоголизм																—
Аллергия				—												
Анемия	—			—			—		—							
Апатия		—		—												—
Артрит				—												—
Атеросклероз		—		—		—	—									—
Бесплодие																—
Бессонница			—	—			—									
Бронхит				—												
Выпадение волос		—		—		—	—		—							—
Геморрой							—									
Гепатит				—												
Гипертония				—			—									
Гипотония			—				—									
Головокружение	—			—			—			—						
Глазные болезни																—
Грибковые заболевания				—	—											
Депрессия			—	—			—		—							
Дряблость кожи		—			—	—										

Наименование	Железо	Йод	Калий	Кальций	Кобальт	Кремний	Магний	Марганец	Медь	Натрий	Селен	Сера	Фосфор	Фтор	Хром	Цинк
Замедление роста			—	—			—				—				—	—
Запор	—		—	—												
Зоб		—														
Зябкость рук, ног							—									
Импотенция		—									—					—
Инфаркт миокарда				—			—									
Кариес				—			—							—		
Куриная слепота																—
Ломкость ногтей		—		—		—	—									—
Нарушение пигментации кожи									—		—					
Нервозность			—	—			—									
Низкий гемоглобин	—	—		—					—							
Ожирение						—	—									
Онемение конечностей				—												—
Ослабление иммунитета		—		—		—	—				—	—	—			
Отечность		—														
Патология суставов				—								—				—
Перхоть						—										
Подергивание век							—									
Повышенная кислотность желудочного сока			—													

Наименование	Железо	Йод	Калий	Кальций	Кобальт	Кремний	Магний	Марганец	Медь	Натрий	Селен	Сера	Фосфор	Фтор	Хром	Цинк
Потеря аппетита	—			—			—			—			—			—
Потеря веса								—					—			
Потеря вкусовых ощущений										—						—
Потеря обоняния																—
Простатит							—									—
Проницаемость капилляров						—										
Рак		—		—		—				—						—
Ревматизм				—		—										—
Сердечная аритмия							—									
Слабость		—		—			—						—			
Снижение функций поджелудочной железы											—					
Судороги			—	—			—									
Сыпь								—	—	—						—
Тахикардия		—	—	—			—									
Ухудшение памяти				—						—						—
Угри			—			—										
Утомляемость		—	—	—			—		—	—			—		—	—
Экзема																—
Эмфизема легких									—							

• Ппрочерк показывает дефицит элементов в организме, вызывающий заболевания

только две основные болезни — рахит у детей и остеопороз у пожилых людей. Исследования последних лет доказали, что кальций вызывает намного больше заболеваний своей нехваткой — от сердечно-сосудистых до онкологических заболеваний. И вероятно, приведенный в таблице 2 это еще не полный перечень тех заболеваний, которые возникают из-за нарушения кальциевого обмена в организме. Исследования зарубежных ученых уже наглядно доказывают, что даже банальный аллергический насморк тоже возникает из-за кальциевого недостатка.

Из приведенной выше таблицы видно, что недостаток кальция является причиной возникновения очень многих заболеваний — аллергия, бронхит, гепатит, замедление роста, кариес, ослабление иммунитета, ревматизм, слабость, судороги, тахикардия. И это, я повторяю, далеко не полный список. Этих заболеваний из-за недостатка кальция ученые насчитывают свыше ста пятидесяти. Одно только ослабление иммунитета практически отворяет ворота любой инфекции и любой болезни.

Кальций — единственный элемент, поддерживающий нормальный кислотно-щелочной баланс (pH) крови на уровне 7,45. Это одно из главных его свойств, позволяющих реально и плодотворно бороться с различными болезнями, в том числе и раком.

Как только кальция начинает не хватать в организме, последний сам забирает его из единственно доступной кладовой — из костей. При этом происходит ослабление скелета. Организм начинает «метаться»: он, чтобы человек совсем не развалился, откладывает кальций в суставах, ставит «пластыри»

из липопротеинов низкой плотности (т. е. из холестерина) на стенках сосудов. Доказано на 100 %, что камни в почках и желчном пузыре состоят из кальция костей, но образуются там исключительно из-за недостатка кальция в организме.

Легко различимы угрожающие симптомы недостатка кальция в организме: седина, пародонтоз, ломкость ногтей, хрупкость костей, повышенная нервозность, агрессивность, истеричность, спазмы.

Кроме того, понижение концентрации кальция в организме приводит к понижению возбудимости нервной системы, следствием чего является появление судорог. Обмен кальция характеризуется тем, что при его недостаточном поступлении с пищей он все равно продолжает выделяться из организма в прежних количествах за счет его запасов. Если отрицательный баланс кальция сохраняется долго, то могут возникнуть явления кальциевой недостаточности, такие, например, как заболевание остеопороз (при котором происходит истончение костной ткани, грозящее переломами).

Наиболее уязвимы и подвержены травмам позвоночник, шейка бедра и запястье.

Однако роль кальция не ограничивается постройкой скелета. Ионы этого металла, содержащиеся в крови, обеспечивают ее свертываемость на воздухе, а также возбуждают сердечную деятельность, регулируют четкую работу центральной нервной системы.

По последним данным, опубликованным американскими учеными, пониженное содержание ионов кальция в крови ведет к ослаблению памяти, снижению интеллекта. Журнал «Science News», издающийся

в США, сообщает об интересных опытах, которые подтвердили, что у кошек, например, вырабатывается условный рефлекс лишь в том случае, если клетки их мозга содержат больше кальция, чем кровь. По мнению ученых, кальций связывает ацетилхолин, участвующий в передаче нервных импульсов.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ КАЛЬЦИЙ И КАКОЙ КАЛЬЦИЙ НУЖЕН ОРГАНИЗМУ

Содержание кальция в организме человека (масса тела 70 кг) составляет 1 кг. Основная масса кальция находится в костной и зубной тканях в виде гидроксиапатита 3Ca3(PO4)2•Ca(OH)2 и фторапатита 3Ca3(PO4)2•CaF2. 99 % общего количества кальция сосредоточено в костях. Остальной кальций входит в состав крови и других тканей как в виде ионов, так и в связанном состоянии. Содержание его в сыворотке крови 8,5–12 мг %, у новорожденных 7,5–13,9 мг %. Обмен кальция в организме тесно связан с обменом магния, стронция и фосфора.

Немного химии

Гемфри Дэви открыл этот элемент во время знаменитой «атаки» на щелочные земли. Вольтов столб в руках ученого продолжал творить чудеса. Известняк, разбитый энергией электричества, «отдал» в руки ученых удивительно агрессивный металл — кальций. Сообщение об этом открытии вызвало большой интерес в научном мире. Ведь Антуан Лоран Лавуазье в своей книге «Элементарный курс химии»

(1789 год) относил известковую землю — оксид кальция — к числу элементов. Правда, он не однажды говорил, что точка зрения в этом вопросе изменится, если наука найдет способ разложить упрямую «землю». Что ж, предвидение великого реформатора химии оправдалось.

Название элементу дано от латинского слова «кальке», что в переводе на русский язык означает «известь, мягкий камень».

В чистом виде кальций — ковкий, довольно твердый белый металл. На воздухе он быстро окисляется, а при небольшом нагреве сгорает ярко-красным пламенем. Из горячей воды кальций бурно вытесняет водород, образуя гидрооксид кальция. Он активно соединяется с галогенами, серой, азотом, в струе водорода образует гидрид, при нагревании восстанавливает металлы из оксидов.

В наружной оболочке атома кальция два валентных электрона, довольно непрочно связанных с ядром. Поэтому-то в чистом виде кальция в природе не найти. Но он — обычная составная часть силикатных пород, наиболее часто встречающихся в земной коре.

В природных кладовых есть также карбонат, сульфат, фосфат кальция. Так, например, карбонат кальция встречается в виде благородного мрамора, а также в широко распространенных известняках и меле. Причудливые сталактиты и сталагмиты, минерал арагонит являются разновидностями карбоната кальция. Залежи известняка занимают огромные площади — около 40 миллионов квадратных километров. Это вдвое больше, чем территория нашей страны! В общей сложности на долю кальция приходится 3,25 %

атомов земной коры. По выражению академика А. Е. Ферсмана, кальций является «одним из самых энергичных и подвижных атомов мироздания».

Весьма своеобразно происходит так называемый кругооборот кальция в природе. Нет в мире такого водоема, в котором не были бы растворены его соли. Ручейки и реки несут в моря и океаны соединение кальция: бикарбонат. В теплых и насыщенных солями водах морей кислый карбонат кальция превращается в среднюю соль, которая выпадает в осадок, медленно опускаясь на дно. Так вырастают мощные пласты известняков. Это так называемые осадочные породы хемогенного происхождения. Но бикарбонат кальция может превращаться в известняк и при непосредственном участии живых организмов, биогенным путем. Моллюски, крабы, многие простейшие организмы строят прочные панцири-раковины, которые после гибели своих хозяев скапливаются на дне водоемов, образуя залежи ракушечника и мела. Всевозможные горообразовательные процессы, землетрясения поднимали их над поверхностью моря, известняки уплотнялись, изменяли свою структуру. Так рождался мрамор. Ну, а под действием углекислого газа и воды из карбоната кальция вновь образовывался бикарбонат и снова потоками воды уносился в моря и океаны. Известняк, по-видимому, был первым строительным материалом, какой использовал человек. Из его плит сооружены египетские пирамиды и Великая китайская стена. Наша столица Москва прозвана белокаменной именно потому, что многие ее здания возведены из известняка.

Природный гипс — это сульфат кальция с двумя молекулами кристаллизационной воды, нагретый до

150 °С, теряет часть влаги и переходит в «жженый» гипс — алебастр. Его разводят водой и используют для формовки различных лепных архитектурных украшений, отделочных и мелких ремонтных работ. По мере того как вода «возвращается» в молекулу гипса, масса твердеет, а избыток влаги просто испаряется на воздухе.

Трудно найти такую отрасль промышленности, где не применялись бы соединения кальция. Так, получаемый в электропечах при прокаливании оксида кальция с коксом карбид кальция — важнейший технический продукт. Если подействовать на него водой, образуются два очень нужных соединения: гидрооксид кальция, пожалуй, наиболее употребляемое в технике основание, и ацетилен — горючий газ, который широко применяется для резки и сварки металлов. Сгорая в специальных горелках в чистом кислороде, ацетилен дает температуру порядка 3000 °С.

Карбид кальция при действии водяного пара разлагается на карбонат кальция, углекислый газ и водород. Этим методом иногда получают самый легкий газ в полевых условиях.

Карбидом кальция удалось связать атмосферный азот в устойчивое соединение — цианамид, который, в свою очередь, под действием водяного пара освобождает аммиак.

Кальциевую селитру давно используют в качестве азотного удобрения, а кислую соль сернистой кислоты — гидросульфит — для переработки древесины в сульфитную целлюлозу, из которой делают бумагу. Хлорид кальция часто применяют для приготовления холодильных смесей, его раствором пропитывают

древесину для придания ей огнестойкости. Кроме того, прокаленный хлористый кальций жадно поглощает влагу, являясь хорошим осушителем для некоторых органических соединений.

КАКИЕ ПРЕПАРАТЫ НАЗНАЧАЮТ ПРИ НЕДОСТАТКЕ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ

С лечебной целью назначают следующие препараты (соли) кальция: глюконат, лактат, йодид, карбонат, хлорид. Их не рекомендуют запивать молоком. Необходимо также исключить из диеты продукты, содержащие щавелевую и уксусную кислоты.

Назначить принимать кальциевые препараты — это одно, а вот получить желаемый результат — совершенно другое. Мои знакомые — страстные собачники — целый год копили деньги, экономя буквально на всем, чтобы купить суперэлитного щенка шарпея для того, чтобы заняться бизнесом — сделать из него чемпиона кровей и прибыльно продавать щенков. Заплатив 700 долларов (а дело было лет 7 назад, когда шарпеи только входили в моду), они занялись подращиванием по науке щенка — прививки, особое питание, особый уход. Шарпеи, вообще, очень капризная порода, поэтому несмотря на сбалансированный якобы по минеральному составу особый сухой щенячий корм не помешал развитию рахита и искривлению костей, кроме того началась аллергия (признак нарушения кальциевого обмена). Глюконат кальция бедному щенку скармливали пачками, но

особого эффекта не было — хрупкость костей нарастала и дерматит покрывал уже не только лапы малыша, но и голову и спину. О выставках пришлось забыть, а все время и деньги уже шли только на поддержание здоровья. Удалось остановить этот процесс только благодаря яичной скорлупе, которую порекомендовала им я, вычитав в бельгийской брошюрке, что именно она может помочь при таких недомоганиях у собак. Песик помаленьку выправился.

Почему же глюконат кальция не помог, хотя его назначают сплошь и рядом для страдающих кальциевой недостаточностью? Дело в том, что содержание кальция в солях кальция очень различно. Данные об этом приведены ниже, в таблице 3.

Таблица 3.

Содержание кальция (элемента) в различных солях кальция

Название соли кальция	Содержание кальция (элемента) в мг на 1 г (1000 мг) соли кальция
Карбонат кальция	400
Хлорид кальция	270
Цитрат кальция	211
Глицерофосфат кальция	191
Лактат кальция	130
Глюконат кальция	90
Фосфат кальция двуосновной ангидрит	290
Фосфат кальция двуосновной дигидрит	230
Фосфат кальция трехосновной	400

Как видно из таблицы, больше всего кальция содержится в карбонате и трехосновном фосфате (40 %), но всасывание этих солей зависит от состояния желудочной секреции и уменьшается с возрастом. Тем не менее, наиболее целесообразным представляется назначение карбоната кальция, который рекомендуется принимать в два–три приема, запивая одним стаканом кипяченой воды. При приеме солей кальция для предупреждения развития запоров и образования камней в мочевых путях рекомендуется потребление 1200–1800 мл жидкости в сутки.

Наилучшим всасыванием в желудочно-кишечном тракте при наименьшем риске образования камней характеризуется цитрат кальция (то есть кальциевая соль лимонной кислоты). Он входит в ряд препаратов кальция, состоящих из смеси нескольких солей кальция. Препараты с цитратом кальция не требуют кислотности желудочного сока и предпочтительней для лиц с гипо- и анацидными состояниями. Примером такого препарата является *Кальций-Сандоз форте*, 1 таблетка которого содержит 500 мг кальция (в пересчете на элемент), растворяется в воде и обладает приятным вкусом. Прием 1–2 таких таблеток в день покрывает суточную потребность в кальции даже при его сниженном содержании в рационе. Этот препарат достаточно дорог, я же могу привести пример самого дешевого и самого легкоусвояемого препарата, содержащего цитрат кальция, — это яичная скорлупа, гашенная лимонным соком.

Цитрат кальция, который обладает наибольшей всасываемостью, можно получить в домашних

условиях. Для этого надо, сняв пленку, высушить и измельчить яичную скорлупу. Принимать по 1–2 г (на кончике ножа), запивая соком из цитрусов.

Помните, что всасываемость кальция в кишечнике затрудняется фитиновой кислотой, которой больше всего в ржаном хлебе, и щавелевой кислотой, имеющейся в изобилии в шпинате и щавеле. Затрудняется утилизация кальция пищей, богатой жирами, улучшается при добавлении рыбьего жира (1 ч. ложка), содержащего витамин D.

КАКОЙ КАЛЬЦИЙ НУЖЕН ОРГАНИЗМУ

Прежде всего — легкоусвояемый. Можно принимать годами глюконат кальция и не получить ни грана желаемого результата, можно принимать синтетические фосфаты кальция с тем же успехом — хотя процентное содержание кальция в них различно.

Моя близкая подруга решила сделать полное медицинское обследование своему сыну, который не переставая болел — из простуды он плавно переходил в бронхит, бронхит перетекал в воспаление легких, воспаление легких давало осложнение на уши и т. д. За год бедный ребенок ходил в школу всего три месяца с перерывами — остальное время он болел.

Грамотный педиатр направил их сдать кровь на содержание кальция — кальция оказалось намного

меньше нормы, что и следовало ожидать. Иммунную систему надо было поднимать, а следовательно, сначала стабилизировать содержание кальция. Мама, как, впрочем, и все мамы в подобной ситуации, решила выбрать самый дорогой американский кальциевый препарат, его даже специально искали по московским аптекам. Через два месяца опять проверили кровь — и опять кальций на том же уровне. Тогда она, наконец, стала прислушиваться к моим советам, и мы вместе разработали комплекс мер по эффективному усвоению кальция — увеличили магний в рационе, стали принимать капсулы с рыбьим жиром и яичную скорлупу с лимонным соком. Уже через месяц кальций пришел в норму. Остались рекомендации по закаливанию и травные препараты для укрепления иммунитета. На следующий год мальчик посещал школу нормально.

Поэтому хочу еще раз акцентировать внимание — набрать нормальное количество кальция в организме достаточно сложно с помощью только обычных кальциевых препаратов, даже очень дорогих или раскрученных рекламой. Но есть органические препараты — всего два, — усвоение которых проходит с наибольшей эффективностью, — яичная скорлупа и коралловый кальций (то есть коралловые полипы). Эти кальциевые препараты создала сама природа, причем исключительно талантливо, наладив целую фабрику в организме по созданию органики. И ни один препарат не сравнится по эффективности и пользе для организма, ведь кроме карбоната кальция, которого в яичной скорлупе почти 90 %, там еще и почти вся таблица Менделеева, а коралловые полипы

напоены еще и йодом и насыщены натрием. А сейчас поговорим о том, почему кальций усваивается организмом так плохо, хотя все вокруг — практически сплошной кальций. В чем же дело?



ГЛАВА 2.

КАЛЬЦИЙ ВОКРУГ НАС

Действительно, кальций — это самый часто встречающийся элемент (естественно, в связанном виде) в природе. Он — везде. В минералах, земле, воде, овощах, фруктах, животных продуктах. И, однако, его не хватает организму, а когда искуственно начинают принимать кальций — он очень плохо усваивается. Почему? Что за причины?

Поговорим подробнее. В наиболее усваиваемой для человека форме кальций находится в продуктах питания. Практически каждый продукт содержит кальций.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ (ОРГАНИЧЕСКИЙ) КАЛЬЦИЙ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

Содержание кальция наиболее высоко в следующих продуктах.

Фрукты, ягоды, орехи:

Абрикосы,
апельсины,
виноград,
вишня,
дыня,
ежевика,
земляника,
клубника,
крыжовник,
миндаль,
смородина,
яблоки.

Овощи:

Бобы,
зеленый горошек,
капуста,
лук,
морковь,
огурцы,
перец,
помидоры,
редис,
репа и ботва молодой репы,
салат-латук,
свекла,
фасоль.

Другие продукты:

Мед,
молоко,
сливки,
грибы,
сыр,
свинина,
яйца.

Лекарственные растения:

Клевер луговой,
крапива,
одуванчик,
тысячелистник.

В каждом из этих продуктов — рекордное количество кальция. Вполне достаточное для того, чтобы организм не испытывал кальциевого голодания. Что удивительно, организм сам избирательно находит наиболее для себя усвояемую форму, будь то абрикос или груша, инжир или одуванчик. Наш мудрый организм сам разберется, из какого растения или продукта он выкачивает наибольшее количество этого элемента. Например, я в детстве, страдая рахитом, отказывалась напрочь от помидоров, но с вожделением всегда проходила мимо грядок с бобами и фасолью. Особенно мне нравились стручки совсем молоденькие, молочной спелости — я могла есть не только фасолевые, но и мохнатые бобовые стручки,

от одного вида которых у моего приятеля начинало схватывать живот. Да и бабушка удивлялась — как же можно поедать стручки: в деревне их выращивали только на корм свиньям, да фасоль для фасолевого супа. А мне нравилось. Так же нравилась вишня, которой я могла, не слезая с дерева, кормиться часами, а к апельсинам, которые привозила мама, оставалась равнодушной. Но так бывает в детстве, когда в организме еще живо генное чувство и он сигнализирует в надежде, что его поймут. У взрослых так бывает крайне редко, разве что у беременных, когда организм так же объясняет, какого строительного материала ему не хватает.

Я работала над книгой о минеральных веществах и витаминах и вспоминала, чего же мне хотелось особенно, когда я ходила беременной моим первенцем. Тогда мне нужна была манная каша — именно молочная манная каша. Я могла ее есть пять раз в день с маленьким кусочком черного хлеба, намазанного сливочным маслом. Умом понимала, что этим самым прибавляю себе лишние килограммы. Но ничего поделать не могла. От запаха манной каши я просто теряла голову. А потом, в феврале, вдруг захотелось свежих огурцов — они мне даже снились каждую ночь. Муж страшно переживал, так как тогда это было даже не роскошью, а несбыточной фантазией — в начале восьмидесятых огурцов в феврале нельзя было достать даже в ресторанах, точно так же, как в сказке — под Новый год подснежников. А вторую беременность я проходила с отвращением к молоку и кашам, зато не могла без слюнок смотреть на бифштекс или жареное мясо. Почему?

Ответ оказался прост, как только я взглянула на таблички, — в первом случае у меня была явная нехватка калия, а во второй раз мне уже не хватало белка для строительства тельца младенца. Мудрый организм сам стал заказывать «строительные материалы». Поэтому не стоит ставить себя перед фактом, что нужно поедать именно эти продукты, — лучше слушайте свой организм. Он мудрее. Он сам разберется.

Небольшое отступление о мудрости организма и только ему присущем чутье

Кстати, скорее всего мы просто не обращаем внимания в зрелые годы на «необоснованные», как нам кажется, требования организма. Я однажды себя вылечила именно «стараниями» моего организма.

Вдруг начала болеть голова после минимального нервного напряжения, приеду после рабочего дня домой — и в постель с уксусным полотенцем на голову. Перед глазами — мушки. Мерила давление — 140 на 100. Врач выписал лекарства, поставив диагноз, — первичная гипертония. Но так как я поборница лечения без лекарств, то решила погодить с лекарствами и как следует отдохнуть — съездить на дачу, походить по лесу.

Утром шла на местный дачный рынок за молоком и сметаной, и вдруг увидела красную грузинскую капусту — я и раньше ее видела, но никогда так остро мне ее не хотелось тут же съесть. Купила, с наслаждением съела, хотя была уверена, что желудок тут же отреагирует — капуста с чесноком да еще и перчиком

приправленная. На следующий день пошла уже специально именно за капустой. И так я ее ела целый месяц — потом вдруг как отрезало — расхотелось. Вернулась домой, вышла на работу и решила пойти к знакомому натуропату полечиться от давления. Измерили — 120 на 80. Я подумала, что вылечила именно длительным отдыхом. Но потом вспомнила свое насыщение капустой и поинтересовалась, а не может ли быть это причиной?

Врач ответил, что не только может, но, безусловно, именно капуста и вылечила начальную форму гипертонии — как оказалось. Это удивительно сбалансированный «лечебный коктейль» — свекла, чеснок, специи и сама квашеная капуста. Все ингредиенты влияют именно на определенные зоны, ответственные за нормализацию давления. А свекла, так это, вообще, основной овощ для лечения гипертонии. К тому же, как мне впомнилось, мне жутко хотелось именно красную капусту, а не простую квашеную.

Я в литературе несколько раз читала об этом феномене, который еще называют в шутку «кошачьим», то есть феномен распознавания среди множества лечебных растений именно того, которое нужно организму. Так поступают кошки, когда уходят в лес лечиться. Определяют неизвестно каким чутьем одну нужную им травку. Хотя и существует мнение, что человек далеко отошел от природы и потерял даже подсознательные инстинкты, но когда идет речь о выживании, вдруг включается чутье. Внезапно появляется тяга, непреодолимое желание съесть тот или иной фрукт, овощ или растение. Знаменитый ботаник Карл Линней полностью вылечился от подагры,

поедая ягоды земляники в больших количествах. Это было абсолютно неосознанно и ставило беднягу даже в неловкое положение. Вот как он рассказывает об этом случае: «После особенно тяжелого приступа подагры, когда все силы уходят только на преодоление боли, двигаться, есть и даже думать становится очень затруднительным. Поэтому приглашение к барону фон В. меня не только не обрадовало, а привело в раздражение и уныние. Просидев за столом до десерта, не открывая рта ни для еды, ни для светской беседы, я вдруг почувствовал, как по моему телу пробежала прохладная волна, в желудке что-то сжалось и мне невероятно захотелось съесть самому всю землянику, вынесенную на хрустальном блюде. У меня даже дрожали руки, когда я жадно поглощал первую порцию. Барон, вероятно, заметил мою ненормальную страсть к ягодам и переслал мне в подарок на следующий день еще корзинку земляники. Целый месяц я поглощал ее в невероятных количествах, заказывая буквально во всех фруктовых лавчонках».

Что удивительно, подагра и до сих пор медикаментозными средствами не лечится, они лишь облегчают страдания больных. Но и лечение земляникой, опираясь на случай исцеления Линнея, особых успехов не принесло. Из нескольких десятков больных только двое получили замечательные результаты. Остальные не чувствовали никакого улучшения. Но им же и не хотелось с таким же неистовым желанием есть землянику! То есть сам организм способен выяснить неполадку, найти причину и дать знать, что необходимо для лечения.

Еще один пример мудрости организма приводит Виолетта Городинская, кандидат биологических наук, которая всю жизнь пытается приоткрыть завесу тайн мудрости организма.

«С детства и до сего дня мне не дает покоя удивительный случай. Отец одной из моих подруг тяжело заболел. Он долго лежал в больнице, потом врачи предложили жене забрать его домой, поскольку по всем медицинским показаниям (рентгеновские снимки, биологические и биохимические анализы) было ясно, что у него рак желудка. Врачи утверждали, что ему оставалось жить не более двух месяцев, и потому отправили умирать домой. Он вышел из больницы худой — скелет, а не живой человек, еле поднялся по трем ступенькам на крыльцо. Есть ничего не мог, его жестоко рвало кровью. Мы с ужасом смотрели на дядю Мишу и не знали чем — но очень хотелось! — ему помочь. Поэтому когда дня три, а может, неделю спустя он попросил нарвать ему пижмы, мы с радостью бросились на ближайший пустырь и принесли громадные букеты. Он заваривал это растение и пил настой. Пил не так, как рекомендуется во всевозможной литературе и народных травниках, — по ложке. Нет, он готовил сразу же четыре литра настоя и выпивал его за день. Я, дочь потомственных врачей, уже тогда знала о сильных ядовитых свойствах пижмы и смотрела на это самоубийство с ужасом. В ужас приходили и мои родители, достаточно хорошо разбиравшиеся и в биологии вообще, и в человеческом организме в частности. Они протестовали и убеждали не пить в таких количествах этот ядовитый напиток. Но дядя Миша только отмахивался.

2 Зак. № 301

Знал ли он о приговоре врачей и потому решил, что хуже не будет или просто нравился ему этот чрезвычайно горький напиток, мне неизвестно. Он поправился. Было это более тридцати лет назад. Он жив и до сих пор бодр и практически здоров, во всяком случае, намного бодрее и здоровее своих ровесников. Не дает же мне покоя иногда — откуда дядя Миша знал, что поможет ему пижма? Ни в одном справочнике по лекарственным растениям не значится, что пижма помогает от рака. А он выбрал почему-то пижму. Почему? Ответа от него добиться так и не удалось. «Так захотелось», — кратко отвечал он. И я вполне понимаю, что он и сам не знает — почему. Возможно, не погибла в нем древняя звериная способность слышать, что именно требуют клетки организма. Возможно, способность обострилась до крайности в предсмертные часы. И когда пахнувший в раскрытое окно ветер донес запах пижмы, ему просто захотелось ее испить».

Еще один пример я нашла в специальной медицинской литературе, служившей пособием для онкологов в венгерских госпиталях. Онколог А. Ференци описывает следующий случай.

У больного 54 лет был установлен рак легкого, что подтверждалось и гистологическим анализом. Оперировать огромную метастазированную опухоль не представлялось возможным: удаление легкого привело бы к смерти пациента. Больного выписали домой в тяжелейшем состоянии. За время болезни он потерял 27 кг веса. Но он продолжал жить и через три, и через пять, и через девять месяцев. Мало того, здоровье его улучшалось: он поправился на

12 кг и чувствовал себя здоровым. Главный онколог венгерской провинции Гьеры стал сомневаться в диагнозе, потому что никогда не видел клинического выздоровления больного с неоперабельным раком. Больной был обследован доктором Ференци и признан здоровым. На рентгенограмме легких не было никаких новообразований. А способ лечения, который поведал больной, привел врачей в состояние шока: примерно за три месяца до последней рентгенограммы он стал съедать большое количество салата из красной свеклы. И не из лечебных соображений, а просто потому, что ему этого очень хотелось. Врачи и современные целители тут же взяли на вооружение этот метод, но — увы! — нигде больше не приводится таких исцелений. Вероятно, это была только чисто индивидуальная программа, разработанная самим организмом.

То есть сейчас можно сказать достаточно определенно — аптека аптекой, но лучше искать естественные источники минеральных веществ. А они, эти источники, конечно в естественных продуктах: овощах, фруктах, травах, минералах и т. д.

НАИБОЛЕЕ БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ РАСТЕНИЯ

Мама моей подруги, у которой я часто бывала в гостях, всегда удивляла меня своим неординарным подходом к приготовлению пищи. У них не было тяжелых наваристых мясных солянок и борщей, готовились легкие мясные или овощные бульоны, но

заправлялись они ароматнейшими специями. Например, мне всегда нравилась необычная смесь из *одуванчиков* и *зелени*.

Приготовить эту смесь можно так: весной накопать корешки одуванчиков (лучше до цветения, когда растение только-только готово к выбросу бутонов), промыть и натереть на крупной терке или пропустить слегка в кофемолке. Стружки корешков высушить в тени. То же проделать и с корешками петрушки. Затем в равных долях соединить и добавить сушеную зелень укропа и кинзы. Эту смесь можно очень долго хранить в стеклянной банке и добавлять в бульоны. Ароматнее и полезнее бульонов, заправленных этой приправой я просто не видела.

К одуванчикам у меня всегда было самое теплое отношение, а сейчас и тем более — я считаю это уникальным лекарственным растением. Например, кальция там вдвое больше, чем в ягодах вишни, и усваивается он великолепно (скорее всего за счет сбалансированности элементов магний-фосфор-кальций), да к тому же сапонины, содержащиеся в млечном соке одуванчика стимулируют работу поджелудочной железы, а она, как известно, и отвечает за усвоение кальция кишечником. Именно у людей с проблемами поджелудочной железы развивается остеопороз и другие нарушения кальциевого обмена. Применять одуванчик можно как угодно, но лучше всего в свежем виде.

Например, очень хорош такой рецепт салата:

Измельченные молодые листья одуванчика	2 стакана
чеснок	1 зубчик

натертая морковь	1 стакан
грецкие орехи измельченные	2 ст. ложки

Все смешать и заправить салат майонезом.

Много кальция в *грибах* — просто целая кладовая. Но опять существует проблема — при варке или жарке органический кальций переходит в неорганический и практически не усваивается организмом. Только в соленых грибах, засоленных так называемой холодной засолкой, — при этом способе за счет долгого вымачивания перед засаливанием грибов сохраняется органический кальций. Лучшее блюдо — это конечно, соленые рыжики. И вкус исключительный, и целебность отменная.

Кстати, по медицинской статистике каргопольские жители, всегда отличались отменным здоровьем и прекрасными кряжистыми сильными фигурами. Именно каргопольцев набирали в охрану Елизаветы Петровны — любила она удивлять заезжих иностранцев силой и онежской статью каргопольцев, так же, как любила потчевать удивительным блюдом — красняками (то есть рыжиками, растущими в ельниках) размером с гривенник и чуть посыпанными солью.

А секрет каргопольцев достаточно прост — рыжики настолько богаты органическим кальцием, что подпитка им была чрезвычайно мощная и, кстати, передавалась в генах, а потому и развитие скелета и мышечной мускулатуры было ничуть не хуже, чем у современных мастеров бодибилдинга, которые тоннами поедают «спортивное питание» с кальцием и протеинами.

Таблица 4.

Содержание минеральных веществ в продуктах питания

Продукты	Железо мг %	Йод мкг %	Калий мг %	Кальций мг %	Кобальт мкг %	Кремний	Магний мг %	Марганец мг %	Медь мг %	Натрий мг %	Селен мкг %	Сера	Фосфор мг %	Фтор мкг %	Хром мкг %	Цинк мг %
Абрикос	4,8	75	1717	21	4.3		19	0,2	110	30	Н		26			Н
Айва	30		144	23	3,6		14	0,3	130	14			24			
Апельсин	Н	197							Н				Н			
Арбуз	Н		Н	Н	Н		Н									
Бананы			Н				Н									Н
Бобы			Н	Н			Н	Н				Н	Н		Н	
Боярышник	Н		Н	Н			Н	Н								
Брусника (плоды)	0,4		70	36				7		7			14			
Виноград	4,1	Н	255	54		Н	17	Н	Н	26	Н	Н	22	Н		Н
Вишня	3	Н	256	37	3,7		26	0,2	1	20			30			0,3
Водоросли морские	Н			Н	Н	Н		Н	Н		Н					
Горох	8		Н	84			Н	Н	Н				400		Н	Н
Гречка (ядрица)	Н		Н		Н	Н	Н	Н	Н				Н		Н	
Груша	2,4	20	155	19	5,8	Н	12	0,3	260	14			16			
Дрожжи пивные	Н		Н		Н		Н	Н	Н		Н		Н		Н	Н

Продукты	Железо мг %	Йод мкг %	Калий мг %	Кальций мг %	Кобальт мкг %	Кремний	Магний мг %	Марганец мг %	Медь мг %	Натрий мг %	Селен мкг %	Сера	Фосфор мг %	Фтор мкг %	Хром мкг %	Цинк мг %
Дыня	Н		Н	Н												
Ежевика	1		208	30	Н		29	Н	Н	21			32		Н	
Земляника	6	2	150		3			1	0,3		Н			9		0,4
Иван-чай	23					Н	Н	16	2,3		Н					
Инжир	46		1161	227			117						263			
Какао	Н		Н		Н		Н	Н	Н				Н			Н
Калина	Н								0,2							
Капуста	Н	Н	375	Н		Н	Н	Н	Н	Н		Н	78			
Картофель	0,8	Н	586	12	Н	Н	20	Н		11			54		Н	
Клюква	0,6		116	14	Н		8	Н	Н	12			11			
Крапива	41					Н		8,2	1,3							
Крыжовник	1,6		260	22			9	Н	Н	23	Н		28			Н
Кукуруза	Н		Н							Н					Н	Н
Курага	12	75	1717				105			171			146			
Лимон	Н		Н	Н			Н		Н				Н			
Лук (луковица)	Н	Н	Н			Н		Н				Н			Н	Н
Мандарин	Н		224	Н				Н		Н						
Маслины										Н	Н					
Мать-и-мачеха	24							2,2	1,7							
Молоко				Н		Н	Н	Н					Н		Н	Н
Морковь		Н	Н	Н		Н			Н							Н
Морепродукты						Н			Н		Н	Н				Н

Продукты	Железо мг %	Йод мкг %	Калий мг %	Кальций мг %	Кобальт мкг %	Кремний	Магний мг %	Марганец мг %	Медь мг %	Натрий мг %	Селен мкг %	Сера	Фосфор мг %	Фтор мкг %	Хром мкг %	Цинк мг %
Мясо	Н		Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н		Н	Н
Овес	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н							Н	Н
Огурец	Н	Н	148	Н	Н		Н		Н	Н		Н	Н			Н
Орехи грецкие	Н	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н		Н		Н			Н
Орехи кедровые	18	600			190		260	15	3							
Отруби пшеничные	Н		Н	Н		Н	Н	Н	Н		Н		Н		Н	Н
Патиссон	Н		Н		Н		Н		Н				Н			
Перец сладкий									Н							
Перловая крупа			Н	Н			Н	Н							Н	
Петрушка	Н		Н	Н		Н	Н	Н								
Подсолнух (семена)			Н			Н	Н	Н	Н		Н				Н	Н
Помидоры	Н	Н	Н	Н				Н	Н				Н	Н		Н
Пшеница пророщенная	Н					Н	Н	Н					Н		Н	Н
Пшено	Н		Н	Н	Н		Н		Н						Н	Н
Ревень			Н	Н	Н	Н	Н	Н					Н			
Редис	Н		Н	Н		Н	Н	Н	Н	Н			Н		Н	

Продукты	Железо мг %	Йод мкг %	Калий мг %	Кальций мг %	Кобальт мкг %	Кремний	Магний мг %	Марганец мг %	Медь мг %	Натрий мг %	Селен мкг %	Сера	Фосфор мг %	Фтор мкг %	Хром мкг %	Цинк мг %
Редька	Н	Н	1199			Н	Н	Н		Н		Н	Н		Н	
Репа	Н		Н	Н		Н	Н	Н		Н			Н			
Рис	Н		Н		Н		Н	Н						Н	Н	
Рожь				Н			Н		Н			Н	Н			
Рыба		Н		Н			Н		Н		Н		Н	Н	Н	Н
Рябина	0,4						5	2	0,1							0,3
Салат	Н	Н	Н	Н			Н	Н		Н			Н			
Сало										Н	Н					
Свекла красная, (корнеплод)	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н	Н				Н			
Сельдерей			Н	Н		Н				Н			Н			
Слива	2,9	Н	Н	Н	1,7			0,5	170						Н	
Смородина черная (плоды)	1,3		372	36			25		Н	32			33			
Соя						Н	Н		Н		Н					
Сыр				Н			Н			Н			Н			
Творог			Н	Н	Н				Н	Н	Н		Н			Н
Тыква	Н		Н	Н	Н			Н	Н				Н			Н
Тыква (семена)			Н			Н	Н	Н	Н		Н				Н	Н
Топинамбур (корнеплод)	Н		Н			Н		Н					Н		Н	
Укроп	Н		Н	Н									Н			
Фасоль	8	3	Н	132			Н		Н			Н	475			

Продукты	Железо мг %	Йод мкг %	Калий мг %	Кальций мг %	Кобальт мкг %	Кремний	Магний мг %	Марганец мг %	Медь мг %	Натрий мг %	Селен мкг %	Сера	Фосфор мг %	Фтор мкг %	Хром мкг %	Цинк мг %
Фундук (лесной орех)	Н		Н	Н	Н		Н	Н	Н		Н		Н			Н
Хлеб отрубной				Н		Н	Н	Н							Н	
Хрен (корень)	13		579	119			36	36	0,4				130			
Черника	6		51	16			6	Н		6			13		Н	Н
Чеснок		Н		Н			Н				Н	Н	Н			
Чечевица				Н					Н			Н	Н			
Шиповник (плоды)	28		58	58			20	100	100	10			20			3
Шоколад	Н		Н		Н		Н	Н	Н				Н			Н
Шпинат	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н	Н		Н			Н			
Щавель	11		Н				Н	1	2,5	Н		Н	Н	100		0,2
Яблоки	2,5	Н	250	16	4,8	Н	9	0,3	90	26			11	Н	Н	0,2
Яйцо	Н			Н					Н		Н	Н	Н		Н	
Ячневая крупа					Н		Н		Н							
Суточная норма:	10	150	2000–2300	500–2000		20–40	500	5–10	5	6000	100–200	500–1000		2 10	100 200	15 2000

Очень богат кальцием *инжир* — просто рекордсмен среди других фруктов, но, к сожалению, не каждый сейчас может включить его в свой рацион питания — цены кусаются.

Да впрочем, даже из приведенной выше таблицы 4 следует, что кальцием богат практически любой продукт. Так почему же тогда дети страдают рахитом, а взрослые подвержены тяжелейшим остеопорозам? В чем причина?

ПОЧЕМУ ПЛОХО УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЧЕСКИЙ КАЛЬЦИЙ, ПРИЧИНА ПЕРВАЯ

В XIX веке этим вопросом задавался не один земский врач. Почему «размягчением костей» страдают в пожилом возрасте достаточно состоятельные люди? Почему именно в благополучных городских семьях дети подвержены рахиту и повышенной потливости? В чем причина? Уход — прекрасный, прогулки — в собственной — карете регулярно. И все же...

А секрет достаточно прост. Археологи давно отмечали, что в найденных скелетах, например, кроманьонцев нет хорошо знакомых нам ни отложения солей, ни губчатости (то есть остеопороза). Предполагали, что люди каменного века просто не доживали до того возраста, когда идет активное разрушение костной ткани. Оказывается, это не так. Доказали это натуропаты. Причем доказали опытным путем. Приверженцы сыроедения, оказывается, не знают, что такое заболевание костной ткани — они не страдают артрозами, радикулитами и остеопорозом.

И только потому, что предпочитают не подвергать овощи и фрукты тепловой обработке.

Дело в том, что при термообработке органический кальций мгновенно переходит в неорганическое состояние и практически не усваивается организмом. Вспомните, сколько фруктов или овощей вы съедаете за день — яблоко и банан? Теперь посмотрите в таблицу 4 и попробуйте сосчитать, получается ли из этого хотя бы половинная суточная доза. Не получается, даже одной десятой не выходит. А кроманьонцы получали органический кальций в полном объеме из корешков, трав, фруктов, семян.

То же самое можно сказать и о других продуктах, например, о молоке. Кальция в нем содержится достаточно, и если его пить сырым (а тем более парным, как обычно делается в деревне), то кальций восполняется хорошо. Нам же, городским жителям, молоко достается уже обработанным — пастеризованным, следовательно, кальций там уже находится в неорганической форме. То же самое с кефирами, йогуртами и другими молочными продуктами. Усвоение из них кальция — минимальное. И в детских молочных смесях то же самое — неорганический кальций, который неимоверно тяжело поддается усвоению. А материнское грудное молоко — кладезь кальция, особенно если мама не пренебрегает растительной диетой и бодро жует свежую капустку, морковку, инжир и т. д. Кстати, именно дети на грудном вскармливании наименее подвержены рахиту — с кальцием у них все в порядке. И зубки у них вырастают раньше, чем у их сверстников-искусственников.

Итак, запомните!

Кальций усваивается организмом охотно только из продуктов питания, не подвергающихся тепловой обработке.

ВТОРАЯ ПРИЧИНА НЕУСВОЕНИЯ ОРГАНИЗМОМ КАЛЬЦИЯ

Вторая причина, минимального усвоения кальция организмом — несбалансированность минерального обмена. То есть он будет усваиваться организмом охотно, если соблюдены простейшие требования для содержания в организме и других элементов, а именно: фосфора, магния, стронция, йода.

КАЛЬЦИЙ И ФОСФОР

Кальций — элемент крайне важный и очень капризный. Наряду с фосфором составляет основу костной ткани, нормализует обмен воды в организме человека. Функция фосфора в организме: он так же, как кальций, придает крепость костям и зубам, которые содержат 85 % фосфора в организме. Оставшийся фосфор принимает участие в огромном множестве химических реакций, протекающих в организме, наиболее важными из которых являются продуцирование энергии, метаболизм белков, углеводов и жиров, синтез белков.

Говорить о недостатке фосфора в организме просто излишне — в современном рационе среднего россиянина содержание фосфора в 7–10 раз больше, чем этого требует организм. Само по себе это не страшно,

единственным побочным эффектом может быть снижение содержания кальция, которое возникает вследствие высокого содержания фосфора. Организм сам регулирует баланс между кальцием и фосфором. Как только рацион начинает содержать слишком много фосфора, начинается выход кальция из костей и ослабление их. Остеопороз нужно лечить не только поступлением кальция в организм, но и *снижать фосфор в рационе.*

Кальций непосредственно связан с обменом натрия, участвует в передаче нервно-мышечного возбуждения. Фосфаты кальция, кальций и фосфор широко используются в медицине, как лекарственные средства самостоятельно и в составе соединений, активно влияя на тканевый обмен, корректируют кислотно-щелочное равновесие.

Фосфор не менее важен для организма. Почти 90 % его сосредоточено также в костных тканях и зубах в виде фосфорнокислой соли кальция — гидроксилапатита. Это вещество является минеральной основой костной ткани и зубов. Существенная часть его присутствует во всех клетках в составе ДНК и РНК. Без фосфора клетки не могут расти и развиваться, фосфором поддерживается нормальное действие энзимов и витаминов, он ответственен за метаболизм карбогидратов, жиров и протеинов, способствует транспорту жиров и проникновению питательных веществ внутрь клеток.

Входящие в состав гидроксилапатитов ионы могут пребывать в состоянии постоянного динамического равновесия с такими же ионами крови и других тканей организма. Равновесие осуществляется с

участием трех видов клеток: остеобластов (osteoblasts), остеоцитов (osteocytes) и остеокластов (osteoclasts). Одни из них обеспечивают синтез кристаллов гидроксилапатита, другие ответственны за противоположный процесс — растворение минерала.

Таким образом, фосфор и кальций, в комплексе или по отдельности, выполняют в живом организме важнейшие функции. Нарушение тех или иных процессов с участием этих элементов становится причиной обменных расстройств и многих заболеваний. Важную роль в лечении и профилактике в официальной медицине таких заболеваний играют синтетические препараты на основе фосфатов кальция.

Отсутствие аналогов гидроксилапатита среди других неорганических соединений подчеркивает его уникальность. Только это соединение может воссоздаваться живым организмом в виде твердых, прочных и, вместе с тем, легких и упругих образований. Оно полностью совместимо со всеми живыми тканями организмов. Весьма важно то, что все химические компоненты, необходимые для формирования гидроксилапатита, присутствуют в живом организме, и играют важнейшую роль в обменных процессах.

Кальций и стронций

Стронций всегда встречается совместно с кальцием. В кристаллической решетке минералов кальция всегда присутствуют атомы стронция. То же самое и в организме: оба эти элемента принимают участие в построении скелета. Но стронций более подвижен и долго не задерживается в костной ткани. Следствием

этого являются рыхлость костей и их деформация. Симптомы заболевания напоминают обычный рахит, но оно не излечивается приемом витамина D.

У поселенцев (забайкальских казаков) на р. Уров — левом притоке р. Аргуни, берущей начало в отрогах Нерчинского хребта, в первой половине XIX века появилась странная болезнь. Она проявлялась в искривлении костей, ломкости, боли в суставах. Нередко больные едва передвигали ноги и становились полными инвалидами. Первое описание болезни «Об уродливости жителей берегов реки Урова в Восточной Сибири» сделал Иван Юренский в 1849 году.

Он писал: «Девицы, выданные с Урова замуж в другие деревни, этой уродливости не подвергались, если ранее не имели ее. Девицы, привезенные сюда из других мест, будучи совершенно здоровыми, по прожитии здесь несколько лет подвергались уродливости, но только в меньшей степени, нежели уроженцы Урова». Значит, эта болезнь связана с какими-то особенностями этого региона.

В 1930-х годах была организована Уровская научно-исследовательская станция Академии медицинских наук бывшего СССР. Теперь установлено, что эта болезнь вызвана повышенной концентрацией стронция в природных водах.

Был проведен эксперимент, результаты которого заключались в следующем. Это заболевание возникало у подопытных животных, пищевой рацион которых отличался от рациона животных контрольной группы избытком стронция при дефиците кальция.

То есть, при дефиците кальция ни в коем случае не должно быть излишнего количества стронция.

КАЛЬЦИЙ И МАГНИЙ

Содержание магния в организме человека (при массе тела 70 кг) составляет 19 г. Большая часть магния находится в составе костной и мышечной тканей. В основном магний содержится внутри самих клеток, где он наряду с калием является вторым по значимости элементом. Только 1 % магния находится в крови. Участвует магний и в формировании скелета, но не играет такой большой роли, как кальций, так как фосфаты и карбонаты магния лучше растворимы, чем аналогичные соединения кальция.

Является этот элемент катализатором ферментативных процессов (радиус иона магния меньше, чем иона кальция). Участвует в работе нервных клеток. Влияет на обмен углеводов и энергетический обмен. Оказывает антисептическое и сосудорасширяющее действия. Усиливает процессы торможения в коре головного мозга, успокаивающе действует на нервную систему. Оказывает благоприятное действие на пищеварительную систему: стимулирует выделение желчи, способствует сокращению желчного пузыря, усиливает активность желудка и кишечника, очищает слизистую желудка. Восстанавливает седые волосы.

Потребность в магнии может быть различной у разных людей.

У детей потребность в магнии зависит от возраста: до 3 лет — 140 мг, от 4 до 6 лет — 220 мг, от 7 до 10 лет — 300 мг, от 11 до 13 лет — 400 мг магния.

Для взрослого человека в среднем достаточным считается прием 300–350 мг магния в день.

Для беременных женщин суточная потребность в магнии выше — 400–500 мг, поскольку этот период

связан с его усиленным выделением из организма. Магний особенно необходим и в связи с тем, что он предупреждает появление спазмов мышц и сосудов.

Потребность в магнии возрастает у кормящих матерей, при сильном потоотделении и значительных потерях организмом воды (жара, занятия спортом, понос, рвота), при неумеренном потреблении алкоголя.

Необходимо учитывать соотношение магния в организме с кальцием как 0,5:1. То есть переизбыток магния может спровоцировать недостаток кальция, он будет (кальций) стремиться восполнить прорехи и начнет выходить из костной ткани.

Памятка!

При переизбытке магния происходит ухудшение усвоения кальция, так как магний является его антагонистом.

Поступает магний в организм с пищей. Богаты им хлебобулочные изделия из муки грубого помола, крупы, бобовые (горох, фасоль), орехи, овощи, цветная капуста, абрикосы. В молочных продуктах магния относительно мало, но в них он содержится в легкоусвояемой форме в виде цитрата магния. Переизбыток магния в организме встречается довольно часто.

Тест на содержание магния в организме

(по М. Хамм, А. Россмайер, 1996)

Ответьте на каждый вопрос либо «да», либо «нет».

1. Часто ли у вас бывают судороги (в частности, ночные судороги икроножных мышц)?

2. Страдаете ли вы болями в сердце, учащенным сердцебиением и сердечной аритмией?

3. Часто ли вы ощущаете онемение, например в руках?

4. Часто ли вам угрожают стрессовые ситуации?

5. Регулярно ли вы употребляете алкогольные напитки?

6. Принимаете ли мочегонные средства?

7. Много ли вы занимаетесь спортом?

8. Вы предпочитаете белый хлеб и изделия из белой муки, а не изделия из муки грубого помола?

9. Редко ли вы употребляете салат и зеленые овощи?

10. Во время готовки картофеля и овощей используете ли вы длительную водную обработку и варите их в большом количестве воды?

11. При покупке минеральной воды обращаете ли вы внимание на содержание в ней магния?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен магнием, у вас нет лишнего количества магния и кальций не вымывается.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТКА МАГНИЯ В ОРГАНИЗМЕ

Недостаток магния также чреват многочисленными неприятностями — кальций тоже не усваивается организмом и оседает на стенках сосудов, мышцах, костной ткани. Поэтому идеальное соотношение магния и кальция 0,5:1, и этот баланс надо выдерживать.

Памятка!

При длительном недостатке магния в стенках крупных кровеносных сосудов, сердечной и скелетных мышцах происходит отложение солей кальция.

У людей, страдающих от недостатка магния, наблюдается ничем не объяснимое чувство внутреннего беспокойства, стресс, нарушение сердечного ритма, мышечное подергивание, судороги мышц (в особенности ночные судороги икроножных мышц), покалывание в кончиках пальцев. Возможны головокружение, шум в голове и ушах, постоянное чувство усталости. При длительном недостатке магния в стенках крупных кровеносных сосудов, сердечной и скелетных мышцах происходит отложение солей кальция (вот откуда берут свое начало камни в почках и желчном пузыре) назначают препараты магния, но следует учитывать, что большие дозировки и длительный прием могут привести к возникновению устойчивой зависимости от них. Снижение усвоения магния происходит при употреблении алкоголя в большом количестве, при поносах в течение длительного времени, а также в том случае, если в пище присутствуют фитин и балластные вещества. При приготовлении пищи возможны потери магния, так как многие его соединения растворимы в воде.

Памятка!

В крови уставших людей содержится меньше магния, чем в крови людей, полных сил, и даже самые ничтожные отклонения «магниевой кривой» не проходят бесследно. Магнию отдают предпочтение в

борьбе с серьезным недугом нашего времени — переутомлением.

У нервных, легковозбудимых людей нарушения работы сердечной мышцы наблюдаются значительно чаще, чем у спокойных. Это объясняется тем, что в момент раздражения магний, содержащийся в организме, «сгорает».

КАЛЬЦИЙ И ЙОД

А вот здесь эти элементы выступают соратниками — йод помогает кальцию «обустроиться» в организме. Долгое время никто их впрямую не связывал — это разработки буквально последних лет, когда йоду стали придавать большее значение, чем раньше.

Задуматься заставили следующие факты — почему в субтропическоом климате (например, в Крыму и Болгарии) дети не подвержены рахиту, а взрослые крайне редко страдают пародонтозом и остеопорозом, а в Африке, например, это настоящий бич. В чем причина? Оказалось, не только в солнечных лучах, то есть непосредственной обработке ультрафиолетом и выработке витамина D, а также и в «напоенности» приморской атмосферы йодом. Еще на заре открытия йода (как микроэлемента) были отмечены его уникальные возможности. Действие йода — уникально. Налицо факты, не раз описанные, но малоизученные. Например, в среде, насыщенной йодом, наблюдаются совершенно необычные формы жизни животных и растений. Так, например, позвоночные, обитающие в океане, имеют рекордный вес и высокую продолжительность жизни. Бювал (или голубой

кит) — самое крупное животное нашей планеты: длина его 30 м и вес 150 т. Взрослый кит питается морским планктоном, содержащим йод, и крилем. Долголетием и огромным весом отличаются морские черепахи и другие представители фауны моря. В прибрежной зоне префектуры Гифу, что находится на японских островах, в пруду обитает карп-долгожитель, ему 250 лет. К возрасту карпа ученые относились с недоверием, считая это выдумкой или легендой. Но профессор М. Хиро из г. Нагоя исследовал срезы чешуи карпа и подтвердил его возраст.

В Королевском саду океанского острова Тонга на 192 году скончалась «знатная» черепаха, которая была подарена королю этих островов в 1777 году Джеймсом Куком. Крокодилы и черепахи живут по 2–3 столетия. В то же время их собратья ящерицы, живущие в среде, не насыщенной йодом, отличаются по размерам и по возрасту. Максимальный возраст ящерицы — 2–3 десятилетия.

Скот в прибрежных районах отличается своими размерами и развитым скелетом. А это означает, что «работая в тандеме» йод и кальций поистине могут совершать чудеса.

ТРЕТЬЯ ПРИЧИНА НЕУСВОЕНИЯ ОРГАНИЗМОМ КАЛЬЦИЯ

Нехватка витамина D. Да, именно того витамина, который вырабатывается самим организмом под действием ультрафиолета, то есть солнечных лучей. Ученые утверждают, что достаточно 10 минут яркого

весеннего солнышка в день, чтобы восполнить дневную норму. Но вот в нашем болотном климате, вероятно, это слишком оптимистичные утверждения. Поэтому детям до года, а также всем пожилым людям назначают витамин D. И зря. Синтетический витамин D, может быть, и решает проблему, но очень уж с большими затратами внутренних резервов организма. И неизвестно, благо это или нет. Во всяком случае, если уж есть необходимость принимать витамин D, то лучше принимать его в естественном, то есть связанном виде — а именно в рыбьем жире. Причем, принимая рыбий жир, тем самым можно убить двух зайцев — пополнить запасы витамина D, а заодно и йодом подпитаться, ведь йод скапливается именно в рыбьей жировой прослойке.

Любой из нас может назвать пару десятков рыб, ихтиолог может перечислить не одну сотню. И самое интересное, что понятие «жирная рыба» относится далеко не к каждой даже хорошо откормленной рыбешке. По величине — может быть, а вот по проценту жира — нет.

Например, маленькая и худенькая рыбка хамса, пойманная осенью в Керченском проливе, содержит до 28 % жира, а огромная треска не больше 3 %. Самые тощие представители рыбьего царства — минтай, бычки, камбала, треска, судак, хек, щука, карась, окунь. В этих «дистрофиках» содержится всего 3 % жира (а филе судака имеет даже меньше 1 %), и поэтому они идеальный продукт для диетического питания. А вот в белорыбице и в любимых гурманами угрях и миногах — больше 30 %! В середине прошлого столетия миногу использовали вместо... сальных

свечей. Замороженная минога с пеньковым фитилем с успехом заменяла лучину в избах крестьян.

Однако это не означает, что к рыбам с высоким содержанием жира питания нужно подходить с осторожностью. Отнюдь нет. Рыбий жир почти целиком усваивается орагнизмом — на 95 %. Есть эту рыбу можно всем, кроме страдающих болезнями печени или поджелудочной железы. А вот для язвенников это лучший вариант — рыба намного лучше для усвоения, чем постная телятина или даже диетическая птица.

Существует масса способов приготовления морской рыбы: и запеченая, и жареная, и копченая, и чудная еврейская «вкусная рыба-фиш с овощами». Но, к сожалению, не всегда она бывает так полезна, как вкусна. Термообработка разрушает и витамин D, и йод, поэтому, как и с грибами, чтобы сохранить ценные вещества, лучше всего рыбу есть вяленую или копченую, соленую. Так поступали всегда народы Севера и недостатка в витаминах и минеральных солях не испытывали. А еще лучше принимать простой рыбий жир. Тем более что сейчас это не проблема, и везде в аптеках можно купить капсулы с рыбьим жиром. А вот раньше, во времена моего детства, было по-другому, и я до сих пор помню бутылочку с рыбьим жиром — отвратительного серого цвета — с тошнотворным вкусом и запахом. Тогда это было хуже наказания и частенько доходило до рвоты, хорошо, что наши дети будут избавлены от таких воспоминаний.

ЧЕТВЕРТАЯ ПРИЧИНА НЕУСВОЕНИЯ ОРГАНИЗМОМ КАЛЬЦИЯ

Очень многие домохозяйки специально выбирают день, когда нужно вымывать и отчищать чайник от накипи. В этом виноват тоже кальций. Соли кальция, растворенные в воде, придают ей жесткость, временную или постоянную. Временная обусловлена присутствием в воде гидрокарбоната кальция и легко устраняется простым кипячением. От постоянной жесткости так легко не отделаешься. Она обязана своим существованием сульфату кальция (и магния тоже). Избавиться от нее можно лишь химическим путем или перегонкой воды.

И гидрокарбонат кальция, а тем более сульфат кальция практически не усваиваются организмом, более того, они стараются осесть на суставах или же в почках и желчном пузыре (уже доказано, что большинство камней желчного пузыря состоят именно из солей кальция). Не усваиваются эти соли из-за того, что здесь кальций присутствует в неорганическом виде.

Жесткая вода создает массу неприятностей при эксплуатации паровых котлов, опреснительных установок. Оседая на стенках этих агрегатов, соли кальция резко снижают их коэффициент полезного действия, а в иных случаях приводят к серьезным авариям.

Любая хозяйка скажет, что стирать белье в жесткой воде — одно мучение: мыло плохо пенится, а ткань совершенно не простирывается. Дело в том, что ионы кальция замещают натрий в солях жирных

кислот и быстро выпадают в осадок. О какой уж тут пене может идти речь! Но нет худа без добра. Как только ионы кальция уйдут из раствора, вода становится мягкой и вполне пригодной для стирки белья. Так что для многих технических целей воду очищают химическим путем и с помощью ионообменников.

А что же делать домохозяйкам? Ведь у них нет под рукой катионообменника! Но зато в их распоряжении есть сода, нашатырный спирт, бура, которые прекрасно смягчают воду.

Уменьшить жесткость воды в домашних условиях можно следующими способами:

1) кипячение воды: при этом гидрокарбонат кальция, содержащийся в воде, разлагается;

2) пропускание воды через бытовые водоочистительные приборы («Родничок», «Аквалон» и др.), жесткость воды снижается на 30 %.

Снижению усвоения кальция помогают соли щавелевой кислоты (оксалаты), фитин и балластные вещества, сода, нашатырный спирт.

Проверьте себя, хватает ли вам кальция: тест на содержание кальция в организме

(по М.Хамм, А.Россмайер, 1996)

Ответьте либо «да», либо «нет».

1. Страдаете ли вы остеопорозом (ломкость костей)?

2. Бывает ли у вас аллергия при длительном пребывании на солнце?

3. Часто ли у вас бывают судороги?

4. Выпиваете ли вы ежедневно меньше одного стакана молока?

5. Употребляете ли вы мало таких молочных продуктов, как йогурт или сыр?

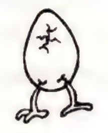
6. Пьете ли вы ежедневно напитки типа «колы»?

7. Употребляете ли вы мало зеленых овощей?

8. Вы едите много мяса и колбасы?

Если на большинство вопросов вы ответили «нет», то ваш организм в достаточной степени обеспечен кальцием.

Процессы обновления кальция в организме у детей происходят через 1–2 года, у взрослых — через 10–12 лет, у пожилых людей обновление кальция протекает еще медленнее.



ГЛАВА 3.

О ПОЛЬЗЕ ВЫЕДЕННОГО ЯЙЦА

Все началось с яйца. Яйцо — начало. Яйцо — универсально. Оно — упаковка самой жизни.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

Скорлупа птичьих яиц состоит на 90 % из карбоната кальция, причем этот карбонат кальция в отличие от мела усваивается почти стопроцентно за счет того, что уже проходил синтез в организме птицы из органического кальция в неорганический. Кроме того, скорлупа содержит все необходимые для организма микроэлементы, в том числе медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, кремний, селен, цинк и другие — всего 27 элементов!

Попадая в организм человека естественный карбонат кальция легко связывается с фосфором и образует фосфат кальция, который идет на строительство зубов и костей. Однако обычный карбонат кальция трудно усваивается организмом из-за слабой

химической активности. Недостаточно просто употреблять кальций, главное — его усваивать. А легко усваивается кальций в ионной форме.

Ионы кальция имеют такой размер, который позволяет им с легкостью проникать в человеческую клетку и так же легко выходить из нее, оставляя целую цепочку важных питательных элементов, а потом идти за следующими, что напоминает своеобразный «фуникулер». Это дает возможность обеспечить укрепление межклеточной мембраны, делает ее непроницаемой для вирусов, радионуклидов, а значит, укрепляет жизнестойкость всего организма человека.

Для того чтобы организм более охотно усваивал кальций, яичную скорлупу гасят лимонным соком (то есть лимонной кислотой). Идет обычная химическая реакция с выделением углекислого газа (а карбонат кальция это и есть углекислый кальций) и образованием новой соли — цитрата кальция, который активно высвобождает ионы. Именно этот цитрат кальция идеально усваивается организмом. Причем любым — и ослабленным, и детским, и с заболеваниями поджелудочной железы и желчного пузыря. Этот кальций не кристаллизуется, в отличие от обычного карбоната кальция. Принимая яичную скорлупу, можно не опасаться, что излишек отложится на костях и суставах, не опасаться мочекаменной болезни. Если в нем нет необходимости — он идеально выводится из организма.

Самая главная особенность яичной скорлупы

Идеальное усваивание яичной скорлупы организмом предопределено самой природой. Производство скорлупы в организме птицы подобно детскому конструктору — ионы кальция из плазмы крови, как в конструкторе, собираются в единую заданную систему, а следовательно распадаться они станут так же легко, теми же самыми элементами и так же просто попадут в плазму крови. Ни одна соль кальция такими свойствами не обладает. Есть только два органических соединения с такими свойствами — это коралловый кальций (коралловые полипы) и яичная скорлупа.

ЖИВАЯ «ФАБРИКА» ПО ПРОИЗВОДСТВУ КАЛЬЦИЯ

Вы когда-нибудь задумывались, насколько мудра и ювелирно точна природа? Ведь чего стоит воспроизвести процесс образования скорлупы в организме птицы! Ученые посчитали и решили, что это колоссальные затраты — воссоздать из органического кальция неорганику по ионам. Это должен быть целый химический мега-комплекс и то без гарантии. А у курицы-несушки — это один день и горсточка корма. Итак, как же происходит процесс образования скорлупы в организме птицы?

Скорлупа яиц состоит из кальция — одной из кристаллических форм карбоната кальция. Сырье для

кристаллов кальцита — ионы кальция и карбонат-ионы — поступают из плазмы крови. Матка птиц очень обильно снабжена сосудами. Тщательные измерения показали, что содержание кальция в крови падает, когда кровь проходит через матку во время образования скорлупы, и не меняется, когда яйцо в матке отсутствует.

В период размножения концентрация кальция в крови у самок намного больше, чем у самцов и неразмножающихся птиц. А избыток кальция у самок практически весь связан со сложными белками, которые являются также одной из составных частей яичного желтка и которые синтезируются в печени.

При прохождении крови через матку в плазме падает концентрация как кальция, связанного со сложным белком, так и кальция в виде ионов. Эти две формы кальция находятся в равновесии друг с другом, и, судя по всему, концентрация ионной формы восстанавливается за счет кальция, связанного с белком.

Карбонат-ионы обязаны своим происхождением ферментам, разным у разных птиц, которые в большом количестве содержатся в клетках, выстилающих стенки матки. Сульфаниламидные препараты, особенно некоторые из них, очень сильно подавляют активность этих ферментов, соответственно — и образование кальцинированной скорлупы.

Если птица в период размножения заболеет и ее станут лечить сульфаниламидными препаратами, особенно в дозах, превышающих необходимые, толщина скорлупы ее яиц уменьшится. Может образоваться даже яйцо, лишенное скорлупы.

Непосредственным источником кальция является кровь, а первичным — пища. Однако когда скорость поглощения кальция маткой становится больше, чем скорость его поступления из кишечника в кровь, дефицит восполняется за счет высвобождения кальция из костей скелета.

Птицы способны мобилизовать менее чем за день до 10 % своего костного материала: в полостях большинства их костей для этой цели возникли специальные образования. Но такие образования есть только у самок и появляются они только в период размножения, точнее, в самом его начале.

Во время кладки яиц особое костное вещество это быстро разрушается, но быстро восстанавливается. Контролируют это, скорее всего, околощитовидные железы, в задачу которых входит регуляция концентрации ионов кальция.

Когда содержание кальция в плазме понижается, паратиреоидный гормон, вырабатываемый этими железами, высвобождается и вызывает рассасывание костной ткани. В кровь поступают ионы кальция, и концентрация их восстанавливается.

Поэтому если у птицы есть отклонения в работе околощитовидных желез, у нее могут возникнуть затруднения и в кладке яиц.

Кальциевый обмен у птиц нарушают также пестициды — ядохимикаты для борьбы с сорняками и с вредителями, среди них — печально известный ДДТ. Даже очень маленькие количества этих веществ, оказавшихся в пище птицы или используемых для уничтожения насекомых в клетке, вызывают истончение скорлупы.

КАКАЯ СКОРЛУПА ПОДХОДИТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

Нидерландские ученые утверждают, что наиболее ценен состав микроэлементов (наибольшее содержание селена и магния) в *перепелиной* скорлупе. И она проще усваивается, чем скорлупа кур. Единственный недостаток — это крохотные яички и не менее крошечные скорлупки. Препараты из скорлупок перепелиных яиц очень дороги. Но если есть возможность использовать перепелиные скорлупки (от домашней птицы), то это, конечно, идеальный вариант.

На втором месте — скорлупа *куриных* яиц. Это наиболее дешевый вариант — скорлупок везде полно. По составу они тоже дублируют перепелиную, разве что чуть меньше процентного содержания некоторых минеральных веществ.

Скорлупой *утиных* и *гусиных* яиц лучше не пользоваться — она часто бывает инфицированной. Зато она идеально приспособлена для удобрения почвы.

Скорлупа *диких птиц* практически идентична по составу перепелиным яйцам, но употреблять ее тоже не следует и тоже по причине инфицированности.

Имеет ли значение цвет скорлупы?

Все прекрасно знают, что яичные скорлупки могут быть белыми и светло-коричневого цвета. Некоторые целители пытаются дать совет, что для употребления может подходить скорлупа только одного цвета — белая. Почему? Ни один из них мало-мальски грамотного ответа на это не дает.

Так вот, по мнению бельгийских ученых — цвет скорлупы не имеет ни малейшего значения. Корич-

3 Зак. № 301

неватый цвет яйца обязан небольшой пигментации, то есть ясно, что ее производитель — курица, имеющая цветной окрас оперения — рябый, черный, коричневый. Так же как и у людей — у белокожих родителей рождаются детки с кожицей как молоко, а смуглые родители передадут своему ребенку загорелую кожицу. Этот пигмент ни в коей мере не влияет на целебные свойства скорлупы. И нигде в научной литературе не встречается ссылок на преимущественное употребление белых яиц.

Нужно ли применять сырую скорлупу?

Бельгийские ученые утверждают, что это не обязательно, но несомненно, что сырая яичная скорлупа, конечно же, охотнее усваивается организмом. Дело в том, что кипячение в воде частично разрушает карбонат кальция, то есть ионы кальция вступают в реакцию с водой (именно поэтому, чтобы сделать воду мягкой, ее кипятят, то есть разрушают соли кальция). Но для скорлупы в целом это достаточно незначительное повреждение — вода не является серьезным растворителем. Вот если бы скорлупу прокипятить, например, в уксусе или в любой другой кислоте, тогда, действительно, все ионы в обязательном порядке вступят в химические реакции и от скорлупы ничего в растворе не останется — ионы перейдут в кислоту и станут совершенно другими соединениями. Поэтому бельгийцы утверждают — ни прокаливание, ни кипячение кардинально не изменяют целебных свойств яичной скорлупы.

Памятка!

Прокаливание и кипячение кардинально не изменяют целебных свойств яичной скорлупы.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА

Введение в пищу измельченной скорлупы куриных яиц показало ее высокую терапевтическую активность и отсутствие противопоказаний и каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения. (Однако прокаливание лишний раз не помешает).

Особенно полезна скорлупа куриных яиц *маленьким детям*, начиная от года, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция. Скорлупа, включенная в детское питание, исключительно благотворно действует при рахите и анемии, развивающейся параллельно рахиту. Она способствует активизации кроветворения в костной ткани.

Наблюдалось ускоренное излечение таких *ортопедических заболеваний,* как врожденный вывих бедра или остеопороз (ломкость костей).

И *у детей и у взрослых* применение скорлупотерапии положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечении из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице.

Недавние исследования напрямую связывают недостаток кальция с *заболеваниями сердечно-сосудистой системы*, следовательно, профилактика яичной скорлупой будет тоже очень нелишней.

Восстанавливает яичная скорлупа и *деятельность волосяных луковиц* — волосы перестают выпадать и

начинают интенсивно расти (это не касается андрогенетической алопеции).

Но основное значение, которое отмечают венгерские и бельгийские исследователи, — это профилактика:

- скорлупочная профилактика обязательна при беременности,
- чрезвычайно ценна для детей от года до 6 лет,
- желательна в подростковом и юношеском возрасте (до 19–20 лет),
- профилактически дважды в год скорлупотерапия полезна для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса зубов и остеопороза у пожилых,
- незаменима для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом,
- необходима для спортсменов, особенно занимающихся бодибилдингом.

Яичная скорлупа — прекрасное средство для выведения из организма радионуклидов. Она может эффективно использоваться в очагах радиационного заражения, ибо препятствует накоплению в костном мозге стронция-90 (употреблять от 2 до 6 г в день).

Прием скорлупок особенно показан в начале года, когда кальциевый обмен замедляется.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

Методика очень проста. Яйца предварительно необходимо ***вымыть*** теплой водой с мылом, хорошо ополоснуть. В большинстве случаев (для домашних

яиц) скорлупа не требует специальной стерилизации, но если вы будете использовать ее для маленьких детей — необходимо на 5 минут помещать ее в кипящую воду. Если яйца куплены на лотках или в магазинах, желательно *прокаливать* скорлупу в духовке или просто на сковородке на газовой конфорке.

Растирать скорлупу в порошок лучше в ступке: замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активным.

Принимать порошок следует с утренней едой — творогом или кашами.

Дозировка — от 1,5 до 3 г ежедневно, в зависимости от возраста.

Для справки

В аптеках западных стран порошок из скорлупы куриных яиц продается с 1970 года и пользуется традиционным успехом и спросом.

РЕЦЕПТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

Профилактическое использование порошка из яичной скорлупы

• Детям, начиная с 6 месяцев, — добавление порошка в жидкие каши 1 раз в день 1/4 ч. ложки. Рекомендуется также добавлять 1 капсулу рыбьего жира (если нет аллергии). При аллергии и даже незначительных диатезных высыпаниях от рыбьего жира лучше отказаться — это сильный аллерген.

Порошок яичной скорлупы аллергеном не является. Курс — 1 месяц желательно в феврале–марте или сентябре–октябре.

• Детям, начиная с 1,5 года, — 1/3 ч. ложки, также желательно с жидкой пищей и дополнительным приемом рыбьего жира. Курс такой же, как и выше.

• Подросткам с 12 лет — 1/2 ч. ложки с лимонным соком и дополнительным приемом рыбьего жира.

• Беременным женщинам — 1/2 ч. ложки с дополнительным приемом рыбьего жира (по инструкции к капсулам рыбьего жира).

• Женщинам климактерического возраста 1/2 ч. ложки, запивая лимонным соком с дополнительным приемом капсул рыбьего жира и регулярным приемом «энергонапитка» — на стакан питьевой воды: 1 капля люголя (йодсодержащего препарата), 1 ч. ложка яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Курс — 1,5 месяца 2 раза в год.

• Пожилым мужчинам — то же самое назначение, что и женщинам климактерического периода.

• Спортсменам и людям, занятым тяжелым физическим трудом, — 1/2 ч. ложки, запивая лимонным или грейпфрутовым соком, с дополнительным приемом капсул рыбьего жира. Курс — 1 месяц 2 раза в год.

Выведение стронция из организма при радиоактивном заражении с помощью порошка из яичной скорлупы

Сейчас, после Чернобыльской аварии, это самый актуальный вопрос — огромные территории подверглись радиоактивному заражению. Даже там, где

язык радиации не лизнул землю, все равно выпали радиоактивные осадки, которые ветром разносились на огромные территории. И, вероятно, мы все оказались заложниками радиации. Поэтому рассчитывать можно только на себя и на свои знания.

Бельгийцы провели специальные исследования о действии яичной скорлупы при радиоактивном заражении и пришли к выводу, что это одно из самых перспективных направлений. Кальций является антагонистом стронция (см. выше) и поэтому он выталкивает ионы стронция из кристаллической решетки. Вот почему прием яичной скорлупы может быть очень эффективен. Кроме того, профессор медицины Роб Борже (Rob Borsje) предметно доказал, что именно птичья (перепелиная и куриная) скорлупа обладает такой способностью, из-за повышенной мобильности ионов кальция. Другие неорганические соли кальция такой способностью обладают в очень малой степени.

Русские ученые установили, что наибольший эффект от приема скорлупы для выведения стронция наблюдается, если проводится комплексное лечение в сочетании с тепловыми и холодовыми процедурами. То есть, они провели исследования и убедились в реальной пользе русской бани и обливании ледяной водой.

Итак, вот *пример комплексного подхода* для выведения стронция из организма.

- Прием яичной скорлупы по 1/2 ч. ложки в любой жидкой еде утром и 1/3 ч. ложки на ночь, запивая любым цитрусовым соком (этот дополнительный

прием необходим для людей, непосредственно проживающих на зараженной территории).

• Капсулы рыбьего жира (по прилагаемой инструкции).

• «Энергонапиток»: на стакан воды — 1 капля люголя, 1 ч. ложка яблочного уксуса и 1 ч. ложка меда.

• Обязательный прием свежих яблок, пюре из яблок, сухофруктов, компот из яблок (пектины активно выводят радионуклиды).

• Паровая русская баня — 1–2 раза в неделю, с массажными березовыми или полынными вениками, с обязательным обливанием ледяной водой между заходами в парилку.

Как правильно пользоваться парной русской баней для выведения стронция и цезия из организма

Итак, основная задача состоит в том, чтобы вывести из организма ионы стронция, а также цезия-137, уже «вытолкнутые» кальцием из кристаллических решеток. Для этого необходимо активизировать выделительные системы и активно выводить стронций и цезий-137 в уже связанном виде через пот и мочу. Для этого идеально подходит русская баня (финская сауна тоже хороша, но специалисты приходят к выводу, что лучше русской парной бани для этой цели просто нет ничего).

Что нужно с собой иметь?

Немного меда, побольше соли, веник, банную простыню и шапочку (желательно — шерстяную). В термосе заварить настой трав, рекомендуемых для

выведения радиации из организма. Этот настой должен быть не только полезным, но и вкусным, доставлять вам удовольствие, поэтому состав его определите сами — какие травы нравятся, какие к душе, как говорится, те и заваривайте на здоровье. Чуть ниже я приведу список трав и растений, которые способствуют выведению радиации. Помните, за время пребывания в бане вы должны выпить не менее литра жидкости, иначе процедура потеряет смысл.

На каменку или на стены очень хорошо побрызгать спиртовую настойку мяты, эвкалипта или просто настои различных трав — вот вам и ароматерапия, о которой так много сегодня говорят и пишут. Исцеляющий пар бани усиливает кровообращение, улучшает дыхание кожи, возвращая телу легкость и чувство молодости. Баня стимулирует деятельность сердца, кровь орошает все органы без исключения. Воздействие банного пара помогает избавиться от застоя крови. А для создания такого исцеляющего пара используют настои трав, которыми поливают раскаленную каменку. Это, например, настой свежих березовых листьев, липового цвета, настой мяты или несколько капель пихтового масла. Можно составить букет из смеси ромашки, душицы и степного чабреца.

Как приготовить отвар

Смесь из растений засыпают в чугунок или эмалированную кастрюлю, заливают кипятком и ставят на сильный огонь. При закипании, огонь уменьшают до минимума и сверху накрывают тряпкой. Таким образом отвар томят около часа, затем дают остыть. Такой отвар, закупоренный в бутылки, можно хранить в холодильнике 1–1,5 месяца. Обычно применяют

настои листьев ежевики, мать-и-мачехи, медуницы, малины, черной смородины, цветов и листьев зверобоя, череды, мелиссы, кипрея, чабреца, душицы, полыни и т. д.

Чтобы в парной стоял хлебный дух, в воду можно добавить полстакана кваса или пива. А если добавить и чайную ложку меда, в парной будет стоять аромат пасеки.

Хорошо, находясь в сауне или парилке, держать в руках стакан с настоем трав и дышать травяными парами.

Сколько надо находиться в парной?

Столько, сколько вы можете выдержать. Выходить из нее следует, когда действительно становится невмоготу (разумеется, ситуацию следует контролировать, постарайтесь не переборщить, иначе вместо удовольствия вы получите обморок или тепловой удар). И сразу же — под холодную воду! Причем, вода действительно должна быть холодной, а не тепленькой или прохладной, именно принцип контрастности обеспечивает выведение радиации.

Если же вы после каждого захода в парную чувствуете все усиливающиеся слабость, вялость, легкую тошноту, лучше процедуру не продолжать.

Как приготовить веник

В русской парной огромное значение играет веник, который вы принесли с собой, и ваше умение этим веником пользоваться. Веники заготавливают в начале или середине июля в сухую погоду, срезая ветки до 60 см. Ветки, связанные в веники, сушат в прохладном, затемненном месте, укрытом от ветра.

Хорошо хранить веники в стоге сена.

Сухой веник сначала надо ополоснуть и только потом замочить на 5–10 минут.

Для этой процедуры используются березовые и полынные веники.

Березовый веник

Этот веник содержит вещества, обладающие противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным действием. Он очищает кожу, и особенно полезен при гнойничковой сыпи, успокаивает нервную систему, помогает при болях в пояснице и суставах. Выделяемые березовыми ветками и листьями эфирные вещества способствуют расширению бронхов и отхождению мокроты. Веник из березы можно использовать 1–2 раза. Начинающим парильщикам лучше всего этот веник.

Полынный веник

Применение веника способствует потоотделению, расширению бронхов, действует жаропонижающе, успокаивающе, обладает бактерицидными свойствами.

Владение веником — целое искусство

От прикосновения веника по телу должны сперва пробегать холодные мурашки, затем — горячие волны. Париться лучше в рукавицах, чтобы не ошпарить руки паром. Сначала делают веником «*поглаживание*» — от стоп до головы и обратно. Далее веник нужно поднять вверх, захватив им горячий воздух, опустить на поясницу и прижать рукой на 1-3 секунды. Этот прием называется «*компрессом*».

Веники должны передвигаться не по воздуху, а обязательно касаться кожи. Жжение кожи устраняют веником, смоченным в прохладной воде.

Прием «*постегивание*» представляет собой быстрые постегивающие движения концом веника по всему телу. Заканчивают этот прием поглаживанием.

«*Похлестывание*» — более сильный прием, чем «постегивание». Веник поднимают вверх, захватывают им горячий воздух и делают 2–3 похлестывания по всем частям тела, сочетая с компрессом.

Заканчивают парение *растиранием*. Веником, слегка надавливая на лиственную часть, растирают постепенно все тело.

Подбирая и комбинируя растения, используя их целительные свойства, можно найти веник для исцеления от определенных болезней. Идеальный результат — ощущение этакой невесомости всего тела после пропаривания.

Перед вторым заходом в парилку хорошо натереть все тело солью — морской или же обычной, пищевой грубого помола. Соль наносится на сухое тело и аккуратно втирается в кожу. Не переусердствуйте, иначе вы повредите кожный покров.

Перед третьим заходом в кожу втирается мед.

Банный массаж

Постегивание веником на горячем полке — это тоже своеобразный массаж. Но воздействие бани будет еще благодатнее, если вы помассируетесь, то есть воспользуетесь специальными массажными приемами. Настоящая баня не мыслится без массажа. Так что, попарились на горячем парке, вдоволь настегались душистым веником, а теперь пора и массажем самостоятельно заняться, перед последним заходом в парилку и до основательного мытья с мылом и мочалкой.

Вот несколько простых приемов

Сидя на скамейке, разминайте пальцы ног. Осторожно вытягивайте, сгибайте. Потом, обхватив пальцами стопу, проделайте и с ней такие же манипуляции. И обязательно помассируте голеностоп по всей его окружности. Так называемое разминание — полезнейший массажный прием, который прекрасно тонизирует мышцы и суставы. Капилляры как бы раскрываются, и кровоснабжение увеличивается в десятки раз. Установлено, что стоит 3–4 минуты помассировать утомленную мышцу, как ее энергия возрастает в 2–3 раза. А это значит, что усиливается обмен веществ.

Сделали разминание — поглаживайте ногу двумя руками. Руки должны энергично скользить по коже — от стопы вверх, плавно, но в то же время слегка надавливая, при этом кожа не должна сдвигаться в складки. А затем приступайте к поглаживанию. Теперь согните ногу в колене под прямым углом. Ладонью делайте так называемое выжимание, а затем разомните икроножную мышцу. Делается это так: мышца захватывается и плавно разминается, как бы перекатывается между большим пальцем и остальными. Потом сожмите руку в кулак — не очень слабо, но и не очень крепко — слегка поколотите мышцу. Нетрудно помассировать и бедро. Вытяните ногу вперед и поглаживайте ее.

Более энергичный прием — выжимание. Воздействует не только на кожу, но и на более глубокие ткани. Идет отток венозной крови и приток артериальной, богатой кислородом. Выжимание делают сначала одной рукой, потом двумя; движения идут от колена вверх. Затем переходите к разминанию, а

потом и к поколачиванию — оно производится поочередно двумя руками.

А как промассировать спину? Руку заведите за спину и растирайте спину внешней стороной ладони: снизу вверх и снова вниз, от поясницы к лопаткам и обратно. Грудь тоже можно слегка помассировать. Делайте поглаживания от центра к плечам. Женщинам, делая массаж груди, ни в коем случае нельзя затрагивать молочные железы.

Живот поглаживают, ведя руку круговыми движениями по часовой стрелке. Для усиления можно положить одну кисть на другую. Массируя, постепенно уменьшать радиус, приближаясь к пупку. После этого нужно живот размять: захватите обеими руками мягкие ткани живота и, разминая, передвигайте руки, чтобы они встретились в середине живота. Все это можно делать и сидя, но лучше лечь на спину, а ноги согнуть в коленях — тогда мышцы живота как следуют расслабятся и массаж даст больший эффект.

Шею массируют, энергично поглаживая ее ладонью от затылка к плечу. Затем шею растирают и наконец разминают, надавливая пальцами и делая круговые движения.

10–15 минут — и массаж окончен. Лучше всего массировать друг друга, но тут важно не переусердствовать. Есть такое физиотерапевтическое правило: между двумя процедурами должен быть интервал не менее чем 2 часа. Баня — сильнодействующая процедура. К тому же нахлестывание веником — чрезвычайно эффективный массаж. Поэтому едва ли целесообразно делать в бане интенсивный массаж всего тела, длящийся около часа.

А теперь о растениях, которые помогают вывести из организма радионуклиды (сведения о них — в таблице 4).

Таблица 4.

Растения, способствующие выведению из организма радионуклидов

Растения	Вид сырья	Лекарственная форма
Яблоня	Плоды	Сок с мякотью, отвар 1:5
Рябина черноплодная	Плоды	Сок, отвар, кисель, квас
Бадан	Листья	Настой 5,0 г:200 мл
Гречиха	Трава	Настой 10,0:200
Ревень	Черенки	Сок,повидло,компот
Облепиха	Ягоды, семена	Масло, сок, настой побегов 1:5
Календула	Цветки	Настой 15,0:200, настойка Препарат *Калефлон*
Шиповник	Ягоды	Настой 15,0:200, препарат *Холосас*, масло
Полынь	Трава	Настой 5,0:200
Хвощ	Трава	Настой 10,0:200
Любка	Клубнекорни	Препарат *Салеп* 10,0:200
Барбарис	Корни, ягоды	Отвар корней,сок, Препарат *Берберин*
Элеутерококк	Корни	Спиртовой экстракт

Лечение рахита порошком из яичной скорлупы

Ребенок моих знакомых родился вовремя, доношенным, очень активным и достаточно большим — нечасто рождаются такие крупные девочки — 4300 при росте 54 см. И развивалась девочка по

плану — в 6 месяцев стала садиться, в 7 вставать на ножки. А вот к году еще не пошла и, что самое удивительное, к этому возрасту у нее не было ни единого зуба. Родители были ужасно взволнованы и расстроены, хотя бабушка их успокаивала давно апробированной народной мудростью: «Вы когда-нибудь видели абсолютно беззубых детей или взрослых? У всех вырастают рано или поздно». Врачи тоже не стали делать из этого проблемы, туманно кивая на современную экологию: «В этом мегаполисе, задымленном трубами заводов и газами выхлопных машин, чего только не бывает. Последнее десятилетие даже дети стали развиваться намного позднее. Ждите».

Зубы, действительно, выросли — полезли в 1 год и 2 месяца и набрался, естественно, полный комплект. И пошла девочка, хоть и не в свое время, а спустя полгода — но пошла же. Казалось бы, и расстраиваться нечего было — просто позднее развитие.

Однако не все так безобидно, и если бы родители четко знали причину этого позднего развития, они бы смогли подстраховать ребенка и не допустить развития следующих заболеваний — дисплазия тазобедренных суставов, плоскостопие, ослабление иммунной системы, а как следствие постоянные болезни.

А причина очень проста — нарушение минерального обмена. Первый признак — начинается буквально в 2–3 месяца. Особенно у детей, рожденных осенью и зимой — начало рахита. Причем у детей, вскармливаемых грудным молоком, это не так заметно, как у искусственников. Причиной тому — недостаток витамина D, который образуется в организме

непосредственно под влиянием солнечных лучей. Раньше считалось, что у осенне-зимних малышей развитие рахита неизбежно, а весенне-летние рахита могут избежать. Однако последние исследования показывают, что это не так. Раньше считалось, что виной рахита — недостаточность солнечных лучей, свежего воздуха и плохое питание. Сегодня воззрения чуть изменились и кроме этого в вину ставят плохую экологию и неправильное питание матери во время беременности. Действительно, врачи пребывают в растерянности — дети одинаково имеют рахитичные признаки, как те, которые родились в очень обеспеченных семьях, так и те, что воспитываются в семьях, в которых покупка самых дешевых памперсов вырастает в целую проблему. Одна молоденькая мамочка на приеме у педиатра, когда ей сказали, что у пятимесячного малыша явные признаки рахита, чуть не заплакала и наотрез отказалась этому верить: «Я гуляю с ним по 6 часов на улице, а дома он лежит голенький в кроватке, чтобы через окошко на него падали солнечные лучи — а вы все выдумываете — рахит, рахит. Это у заброшенных детей бывает». Оказывается, все не так просто.

Когда-то врачи уверены были, что рахит вызывается недостатком кальция — и назначали фитин. Помогало мало. Затем открыли, что усвоению кальция помогает витамин D и стали всячески пропагандировать этот витамин. Вот только пропагандировали не рыбий жир (то есть естественный витамин D), а синтетический, который помогать-то помогал, но и портил в организме много чего — нарушал производство гормонов, усиливал выброс оксидантов.

Но давайте поговорим подробнее о рахите и посмотрим, как отечественная медицина справляется с этой проблемой.

Причины рахита

По мнению медиков, одним из основных факторов является недостаток витамина D. Причины нехватки этого витамина могут быть самые разные: недостаток ультрафиолетовых лучей (зимой и осенью, в городах), заболевания печени и почек (в них происходит образование активных форм витамина).

Определенную роль играют недоношенность (незрелость ферментных систем), бурный рост ребенка, заболевания, сопровождающиеся ацидозом, недостаточное поступление солей кальция и фосфора.

Что это такое — витамин D?

Витамин D представляет собой стероидное соединение и известен в виде витамина D_2 (эргокальциферол) и витамина D_3 (холекальциферол), которые очень близки по строению, физико-химическим свойствам и влиянию на организм человека. Поступающий с пищей витамин D подвергается преобразованию в печени и почках, в результате чего образуется 1,25-дигидрокси-витамин D, обладающий гормоноподобным действием. Это соединение влияет на генетический аппарат клеток кишечника, благодаря чему повышается синтез белка, специфически связывающего кальций и обеспечивающего его транспорт в организме. При недостатке витамина D нарушается всасывание и обмен кальция, его концентрация в крови падает, что вызывает реакцию паращитовидных желез и повышение секреции паратгормона, регулирующего обмен кальция и фосфора.

Избыточная секреция паратгормона ведет к мобилизации кальция из костной ткани, подавлению реабсорбции фосфатов в почечных канальцах, в связи с чем содержание неорганических фосфатов в крови падает. В то же время резко увеличивается активность щелочной фосфатазы. Нарушения фосфатно-кальциевого обмена приводят к развитию ацидоза, что сопровождается нарушением возбудимости нервной системы.

Не забывайте, что витамин D, назначаемый при рахите, — это синтетический витамин, то есть искусственно созданный препарат. Натуральный витамин D производит сам организм под действием ультрафиолетовых лучей. Если же организм с этим не справляется, то введение искусственного витамина D только затруднит функции организма. Естественный же витамин находится в продукте далеко не отличающемся приятным вкусом — рыбьем жире.

Сколько витамина D нужно малышу?

Физиологическая потребность в витамине D здорового доношенного ребенка на первом году жизни колеблется в пределах 400–500 МЕ/сут.

Степени рахита

По тяжести различают следующие степени рахита:

I степень (легкая) — небольшие изменения со стороны нервной и мышечной систем; остаточных явлений не дает;

II степень (средней тяжести) — выраженные изменения в костной, мышечной, нервной и кроветворной системах, умеренное нарушение функции внутренних органов, небольшое увеличение размеров печени и селезенки, анемия;

III степень (тяжелая) — резко выраженные изменения со стороны центральной нервной, костной и мышечной систем, внутренних органов. Часты осложнения. Начальный период чаще отмечается на 2–3-м месяце, но может проявиться на протяжении всего первого года жизни. Потливость, облысение затылка, беспокойство, мышечная дистония; нерезкое размягчение краев большого родничка. Биохимические исследования показывают сниженное количество фосфора, увеличение активности фосфатазы.

В периоде разгара болезни наряду с явлениями торможения нервной системы появляются изменения в костях, изменения костей черепа, грудной клетки, конечностей. Костные изменения, малозаметные при рахите I степени и отчетливые при II степени, переходят в деформацию при рахите III степени. Выявляются нарушения статических функций, функций внутренних органов, гипотония мышц, присоединяется анемия. При рахите II и III степени селезенка и печень увеличены. На рентгенограммах контуры костей смазаны.

На 2–3-м году жизни имеются последствия в виде деформаций костей, иногда анемия. При остром течении отмечается бурное развитие симптомов рахита. В начальный период — выраженное беспокойство, резкая потливость, биохимические сдвиги в крови, в разгар болезни значительное размягчение костей, выраженная гипотония мышц. Острое течение наблюдается чаще в первые месяцы жизни, особенно у недоношенных и быстрорастущих детей. Подострое течение характеризуется более медленным

развитием процесса. Наблюдается чаще у детей старше 6–9 месяцев, а также у детей с гипотрофией. Явления размягчения костей выражены значительно меньше.

К позднему рахиту относят редкие случаи заболевания, когда активные проявления его отмечаются в возрасте старше 4 лет. Поздний рахит, наблюдавшийся в военные и первые послевоенные годы, характеризовался наличием общих симптомов заболевания (потливость, боль в ногах, утомляемость).

Диагноз, помимо клинических симптомов, подтверждается исследованием содержания в крови кальция, фосфора, щелочной фосфатазы, важны данные рентгенологического исследования.

К счастью, рахит у наших питерских деток обычно бывает I степени. Но это тоже достаточно неприятно — мамы знают, чем это чревато: малыши плохо и беспокойно спят, капризничают, обильно потеют, волосики на затылке вытираются.

Как лечат рахит?

Обычно медики при начальных проявлениях доношенным детям назначают *препараты витамина* D_2 по 300–800 МЕ/сут, на курс 400 000–600 000 МЕ; в период разгара при среднетяжелом и тяжелом рахите назначают 10 000–16 000 МЕ/сут в 2–3 приема, на курс 600 000–800 000 МЕ.

Метод ударных доз, применявшийся при тяжелых осложненных формах рахита, в настоящее время не используется. (Это большое счастье, что наконец-то осознали вредное действие синтетического витамина D, а лет 20 назад ударные дозы витамина D назначали чуть ли не каждому ребенку.)

Препараты витамина D надо давать во время еды. Иногда назначение витамина D_2 сочетают с 25 %-ным раствором лимонной кислоты, 20 %-ным раствором цитрата натрия (в кишечнике образуется легкорастворимый и хорошо всасываемый комплекс цитрата кальция) внутрь по 20 мл в день.

Во время лечения нужно осуществить простейший контроль за чувствительностью детского организма к витамину D с помощью пробы Сулковича для профилактики гипервитаминоза.

Ультрафиолетовая терапия оказывает благоприятное влияние в начальном периоде и при подостром течении рахита у детей раннего возраста. Метод и дозировка облучения зависят от возраста ребенка, его физического состояния, условий внешней среды, фазы и степени тяжести рахита. Рекомендуется проводить ультрафиолетовое облучение курсом, включающим 15–20 сеансов, назначаемых через день, с постепенным нарастанием экспозиции. Первый сеанс детям до 3 месяцев начинают с 1/8 биодозы, детям старше 3 месяцев — с 1/4 биодозы. При последующем лечении через каждые 2 сеанса экспозицию увеличивают на 1/8 или 1/4 биодозы. При недостаточном пребывании на открытом воздухе, искусственном вскармливании, рецидивирующем течении рахита курс лечения удлиняют до 25 сеансов и повторяют через 2 месяца. При начальной фазе рахита облучение часто ограничивают одним курсом, состоящим из 15–20 сеансов, в фазе разгара курс через 2–3 месяца повышают. В промежутках между курсами облучения проводят специфическую профилактику витамином D_2 или рыбьим жиром.

Массаж и гимнастику применяют в любой период, но не при остром течении.

Щадящее лечение рахита естественными препаратами

Очень интересно о таком естественном лечении пишет бельгийский педиатр Анна ван Деррик. Она убеждена, что европейского солнышка вполне достаточно для выработки витамина D в организме младенца, нужно только чуть-чуть помочь организму, а именно выполнять несколько очень простых правил.

Правило 1. Никогда не переукутывать младенца, чтобы у него не была переориентирована терморегуляция.

Действительно, я сама несчетное количество раз удивлялась способности детского организма «привыкать» к перестраховке своих мам или бабушек. Теплой весной, когда температура уже доходила до 13 °С, и я гуляла с моим пятимесячным сынишкой Темкой, завернутым в легкое байковое одеяло и одетым в легкую шапочку, наша знакомая мама укутывала своего малыша, ровесника Темы, в ватное одеяло, в 2 шапки, прикрывала его байковым одеяльцем, да еще накрывала пологом от коляски. И это все из-за боязни простуды. И что удивительно, ребенок к этому привыкал и даже умудрялся спать и не особенно потел — он привык к такому температурному режиму и начинал мерзнуть, стоило одеть его полегче. Знали мы и девочку, которую мама выводила даже в жаркую тихую погоду в байковом чепчике — чтобы, не дай Бог, не застудить ушки. Естественно, крепким здоровьем эти детишки не отличались и ловили малейший сквознячок, чтобы заболеть на

2–3 месяца. А уж о рахите и говорить не приходится, именно их и приходилось встречать в длинной очереди на физиотерапию.

Правило 2. Проводить закаливание младенца, начиная с двухнедельного возраста, холодной водой (чтобы не напугать грудничка — надо начинать постепенно снижать температуру). В полгода ребенок должен привыкнуть к обливанию ковшиком холодной воды из-под крана после любого купания.

Правило 3. Чем больше ребенок купается в ванне (естественно, без мыла и шампуня), тем лучше. И постоянно воздушные ванны. Лучше всего, если бы малыш высыхал сам, то есть стараться не вытирать его полотенцем. Такое естественное испарение влаги с кожицы крайне полезно для малыша.

Своего малыша я в летнее время могла купать по 4 раза в ванне (начиная с шестимесячного возраста — именно тогда, когда ему начинает нравится играть с игрушками). Запомните — простудить ребенка крайне сложно, все детские болезни происходят из-за банального инфицирования.

Правило 4. С четырехмесячного возраста, после первого прикорма жидкими кашами можно давать пудру яичной скорлупы. Ее требуется мизерное количество — 1/6 ч. ложки без верха. То есть на самом кончике. Этого количества скорлупки вполне достаточно, если начинать ее давать с ноября месяца до марта через день–два... Никаких соков из цитрусовых добавлять не надо — детский организм может ответить на эти соки аллергической реакцией.

Чтобы скорлупка усваивалась лучше, нужно наготове иметь морс из клюквы или красной или черной

смородины (и опять же, если нет аллергической реакции на эти ягоды).

Если ребенок неаллергичный, то хорошо добавлять в питание (в каши подслащенный лимонный сок по 1 ч. ложке 3 раза в день)

Правило 5. Принимать естественный витамин D. То есть детей, у которых нет склонности к диатезам, нужно прикармливать желтком яйца с пятимесячного возраста, а рыбий жир допустимо давать только с года.

Правило 6. Обязательно свежий воздух — много гулять, спать при открытой форточке (или чуть-чуть приоткрытой в холодную погоду), бегать голышом, когда солнышко, даже пусть зимнее, заглядывает в окошко.

Выполняя все эти правила, вы, во-первых, избавитесь от рахита. А во-вторых, закалите ребенка и попросту позабудете о болезнях. И даже если малыш заболеет, например, заразится гриппом, то болезнь будет протекать у него бурно, с высокой температурой, но переболеет он на удивление быстро и без осложнений.

В свое время я прочитала все эти правила и поняла, что только так можно бороться с детскими болезнями и с рахитом в частности. Но поняла я только тогда, когда у ребенка была уже заполнена треть карточки многочисленными отклонениями — диатез, энцефалопатия, рахит, дисплазия, несколько ОРВИ — и все это в пятимесячном возрасте! К тому же за это время мы умудрились полежать два раза в больнице (увозили по «скорой») и заработать диагноз — астма. Но все это было с первым ребенком.

Только тогда, когда я поняла, что отступать нам больше некуда и в больницах мы только будем зарабатывать новые диагнозы, а не оздоровление, тогда я сердцем поняла полезность советов бельгийки и стала им следовать, немножко присовокупив опыт Никитиных и Толкачева. Сейчас моему старшему сыну 16, за все эти годы он переболел два раза гриппом, ветрянкой и краснухой. Об астме не осталось даже воспоминания. Развитая мускулатура, прекрасная осанка, медкомиссия в летное военное училище показала, что он абсолютно здоров. Скорлупку с рыбьим жиром я давала ему курсами ежегодно.

Со вторым сыном было намного проще, мы с мужем сразу же стали заниматься по системе и у нас не было ни рахита, ни дисплазии, а пошел он очень рано — в 8 месяцев. Тут же прибежал ортопед из детской поликлиники с единственной задачей — запретить такие нагрузки на неокрепшие ножки. Внимательно осмотрел его и озадаченно спросил, что мы делали с ребенком и почему у него такие рельефные мышцы и абсолютно никаких проблем с тазобедренными суставами, как у всех его сверстников. Узнав, в чем дело, пообещал включить нас как пример в свою диссертацию. Мы не отказались. И секрета из своей системы делать не стали.

Лечение остеопороза порошком яичной скорлупы

Остеопороз — болезнь, характеризующаяся повышенным разрушением костной ткани при сохранении

ее синтеза. В результате происходит потеря костной массы и истончение костей, грозящее тяжелыми переломами. Причины остеопороза еще полностью не выяснены. Этой болезнью страдают в России и странах ближайшего зарубежья (Украина, Белоруссия) каждая третья женщина и каждый двенадцатый мужчина старше 50 лет.

Несмотря на кажущуюся прочность, кости представляют собой неустойчивую структуру. Костная ткань постоянно разрушается клетками-остеокластами и постоянно восстанавливается клетками-остеобластами. В молодости процесс восстановления как бы перегоняет процесс разрушения, в связи с чем костная масса растет. Но после 30 лет, особенно у женщин, постепенно начинает превалировать разрушение. Резкое прекращение синтеза половых гормонов в период менопаузы существенно ускоряет этот процесс, и к 65–70 годам у женщин кости могут стать очень хрупкими.

Но остеопороз нельзя объяснить простым снижением половых гормонов. В некоторых случаях возникает вторичный остеопороз, как следствие других гормональных нарушений, например, при гипертирезе, при заболевании надпочечников (болезнь Иценко-Кушинка), при передозировке кортикостероидов. Риск остеопороза существенно зависит и от наследственности. Для тонких, изящных женщин риск значительно больше, чем для массивных и ширококостных. Курение, злоупотребление спиртными напитками, недостаток кальция и витамина D в диете, недостаток физических упражнений повышают опасность заболевания остеопорозом.

Первый признак остеопороза

Одним из признаков наступления болезни является снижение установившегося роста на несколько сантиметров. Если отсутствует погрешность при измерении роста, то скорее всего позвоночник как бы осел или прогнулся.

До определенного периода шансы падений и травм, а следовательно, переломов костей у мужчин и женщин одинаковы. С наступлением менопаузы женские кости становятся более хрупкими и вероятность переломов шейки бедра, позвоночника, запястья, ребер, ключицы резко увеличивается. В преклонном возрасте переломы могут явиться причиной тяжелых осложнений и даже смерти. Особенно опасны переломы шейки бедра, нередко ведущие к инвалидности.

Остеопороз — болезнь древняя

Остеопорозом люди страдали с давних времен. В Германии был обнаружен скелет женщины, жившей примерно во втором тысячелетии до нашей эры; после анализа этого скелета был установлен диагноз остеопороза. Иногда установление диагноза остеопороза бывает затруднительным, ибо нет явных признаков или симптомов заболевания, хотя жалобы, позволяющие заподозрить остеопороз, имеются. Чтобы поставить диагноз остеопороза, одного рентгенологического исследования костей бывает недостаточно. Диагноз устанавливается на основании нового теста, позволяющего предсказывать хрупкость костей — так называемого bone deneity test. Этот тест назначается врачом, когда обычный рентген не может точно показать количества кальция в костях или же стадию остеопороза.

Как известно, кости представляют собой депо минеральных веществ, в частности кальция. В этой связи высказываются предположения, что научно обоснованное дополнительное потребление кальция помогает предотвратить повышенную ломкость костей. Достаточно подчеркнуть, что ежегодно в России регистрируется свыше 1,5 миллионов переломов костей, которые для системы здравоохранения страны обходятся суммой свыше 10 миллионов долларов.

Остеопороз — болезнь универсальная, которая никого специально не выбирает. После 70-и лет подавляющее большинство женщин и многие мужчины страдают остеопорозом.

Как же бороться с этим заболеванием?

Здоровый образ жизни — начало профилактики любой болезни, включая остеопороз. Сидячий образ жизни увеличивает риск развития остеопороза и ходьба здесь — самый простой, доступный и эффективный метод профилактики.

Среди факторов риска следует упомянуть и кофеин, и некоторые медикаментозные препараты, которые неблагоприятно влияют на накопление кальция в организме. В связи с тем, что кальций имеет большое значение в профилактике остеопороза, разработаны специальные нормы его потребления для различных возрастных групп.

В возрасте от 6 месяцев до 1 года рекомендуемая доза кальция 400–600 мг; для детей в возрасте от 1 до 5-ти лет — 800 мг; для детей 6–10 лет — 900–1200 мг; для подростков — 1200–1500 мг. Женщинам в возрасте 25–50 лет рекомендованная суточная доза составляет 1000 мг, для беременных и кормящих грудью —

1200 мг. Суточная доза для мужчин в возрасте 25–65 лет — 1000 мг, для всех мужчин и женщин старше 65 — 1500 мг.

Эти оптимальные дозы подразумевают как кальций, включенный в пищевой рацион, так и кальций, содержащийся в лекарственной форме. Для лучшего всасывания кальция его полезно сочетать с витамином D. На уровень кальция, необходимого для формирования здорового скелета, влияют следующие факторы: возраст человека, составляющие его диеты, прием различных лекарств, генетические причины и текущие болезни. В индивидуальных случаях доза кальция должна быть увеличена до 2000 мг.

Мнение официальной медицины о кальции, содержащемся в молочных продуктах

Хорошими источниками кальция являются молоко, йогурт, сыр, шпинат, брокколи, орехи, фасоль, капуста, зелень петрушки, соя, апельсины, томатный и апельсиновый соки. Стакан молока или кефира содержит до 300 мг кальция. К сожалению, молодежь часто пренебрегает научно обоснованными рекомендациями о необходимости повседневного потребления пищи, содержащей кальций, и, в первую очередь, молочных продуктов. Да и многие женщины игнорируют эти полезные советы. А между тем убедительно показано, что у женщин, потребляющих ежедневно 1000 мг кальция, переломы бедра случаются на 75 % реже, чем у женщин, потреблявших вдвое меньше кальция.

Обогащенная кальцием пища и дополнительное количество этого микроэлемента в виде лекарств исключительно важно для тех лиц, у которых нарушена

всасываемость и кто не может пополнить потребность в кальции с обычной пищей. Вопрос о приеме лекарств и гормональных препаратов должен решаться в индивидуальном порядке во время посещения врача. Помимо семейных врачей, проблемой остеопороза занимаются ортопеды, эндокринологи и ревматологи.

Новые лекарства, разработанные для лечения остеопороза

Группой врачей при больнице Сан-Францисского университета разработано новое лекарство, названное *Алендронатом*. Оно способствует укреплению костной массы у женщин, страдающих остеопорозом. Лекарство будет производиться фармацевтическим супергигантом «Мерк и Ко» под названием *Фосамакс*. Это химическое соединение натрия впитывается костной тканью и парализует разрушающие ее клетки. По своей эффективности *Фосамакс* почти в 500 раз превышает своего предшественника, называвшегося *Дидронель*, и его можно прописывать и женщинам, и мужчинам. Одно из исследований показало, что ежедневная доза *Фосамакса* (5–10 мг) увеличивает костную массу позвоночника и бедер за два года на 4–7 %, что сопоставимо с результатами гормонально-заместительной терапии.

Один из разработчиков нового лекарства — доктор Стивен Каммингз из Сан-Францисского университета сообщил: тесты нового лекарства были проведены у 6 тысяч женщин. У пациенток, которые принимали данное лекарство, переломы тазобедренного сустава наблюдались вдвое реже, по сравнению с теми, кому давали плацебо (нейтральное вещество).

Другое новое лекарство против остеопороза — *Миакальцин*. Он выпускается в виде раствора, ежедневно распыляемого в носу. *Миакальцин* предотвращает потерю костной ткани и рекомендуется женщинам, которым нельзя принимать эстроген. Принимать лекарство рекомендуется в сочетании с кальциевыми добавками и 400МЕ витамина D. Разрабатывается еще несколько препаратов против остеопороза, которым еще предстоит одобрение FDA.

Остеопороз и мужчины

Бесспорно, мужчины в меньшей степени подвержены риску приобрести остеопороз. В основном болезнью хрупких и мягких костей страдают мужчины с нарушениями функции паращитовидной железы и больные сахарным диабетом. Однако определенный процент пожилых мужчин должен обследоваться с точки зрения выявления этого недуга и лечения от него. Остеопороз у мужчин поддается лечению с помощью физических методов и негормональной терапии.

Два взгляда на остеопороз

В современной медицине существуют два подхода к лечению остеопороза. Приостановить вымывание кальция можно медикаментозными средствами, соответствующие лекарства есть, и при достаточной настойчивости в Москве их можно купить, но стоят они неправдоподобно дорого. Поэтому большинство россиян предпочитает второй способ — закачивать в себя побольше кальция, принимая опять-таки таблетки, стоящие куда дешевле, и налегая на богатые кальцием продукты, прежде всего молоко.

Нужно ли употреблять большое количества молока, чтобы предотвратить остеопороз?

Оказывается, нет. И хотя официальная медицина всегда наставляла, что это, прежде всего, молочные продукты — молоко, творог, кефир, сыры, наши целители и натуропаты уже давно сказали, что молоко не только не спасает от остеопороза, но и мешает усвоению кальция. А американский врач-диетолог, д-р Нил Барнард, председатель Комитета врачей за ответственные методы лечения, высказал совершенно новую точку зрения на подбор продуктов для повышения содержания кальция в организме. Прежде всего, д-р Барнард подчеркнул, что правильная организация питания гораздо важнее медикаментозных методов лечения. И он категорически против увлечения любыми молочными продуктами. «Молоко нельзя считать хорошим источником пополнения запасов кальция, — считает д-р Барнард, — так как организм усваивает из молочных продуктов только 30 % кальция, в то время как из продуктов растительного происхождения — все 52 %».

Молоко лишь ускоряет потерю кальция в силу высокого содержания в нем натрия. Запасы кальция в организме куда полезнее пополнять, налегая на бобовые (например, чечевицу, фасоль и горох) и такие овощи, как капуста-брокколи. «Растительные носители кальция имеют и дополнительное преимущество — они богаты витаминами и каротином и не ведут к увеличению в крови содержания холестерина», — заявил д-р Барнард. «Если вы хотите правильно питаться, ваша пища должна состоять преимущественно из четырех компонентов, — поясняет

4 Зак. № 301

диетолог — цельных зерен (пшеницы, риса), бобовых (фасоль, горох), овощей и фруктов».

А молоко людям, желающим пополнить запасы кальция в организме, лучше не пить. То же самое можно сказать и о матерях, которые считают, что активно давая своим малышам молоко и молочные продукты, они тем самым насыщают организм кальцием и препятствуют развитию рахита, — они не правы. Малышам лучше всего давать горошек и не консервированный, а свежий, салаты из свежей капусты и фасолевые супчики — это будет намного полезнее.

Лечение остеопороза естественными средствами

Исходя из вышесказанного, бельгийские натуропаты пришли к мнению, что самое лучшее и дешевое (а это на данном этапе просто незаменимо для россиян) лечение — это яичной скорлупкой. Но начинать принимать ее нужно задолго до начала климакса у женщин (минимум за 3 года, то есть начинать уже после сорока лет) и проводить лечение комплексно.

Кальций + витамин D + йод

По медицинской статистике самые неблагополучные районы для развития детей (там больше всего процент рахита) — это северные районы, именно те, где всегда была достаточно серьезная нехватка йода.. А вот в Болгарии и в Крыму, как уже говорилось выше, рахитичных детей практически нет — им хватает и солнечных лучей (а следовательно, и витамина D), и фосфора, и йода — прибрежные напоенные йодом районы как нельзя лучше помогают усваивать кальций из растений и молока. Йод — тот катализатор,

который заставляет кальций стопроцентно приживаться в организме. И остеопороз в этих районах фиксируется в 6 (!) раз реже, чем , например, в Московской области. А о Петербурге, по-моему, и говорить не стоит.

Кроме того, ученые во все времена отмечали удивительное развитие скелета у прибрежных животных — йод стимулировал кальцинирование костей и скелета.

Некоторые доказательства приведенной теории

Например, сравнивались коровы остфризской породы, разводимые в приморских районах и районах, удаленных от моря, а следовательно, малосодержащих йода. Так вот, приморские коровы достигали веса 750–800 кг (а представьте, какой крепости должен быть скелет, способный вынести такой мышечный корсет!), молока от них получали около 10 000 л в год, кроме того они отличались и завидной плодовитостью. Коровы той же породы, но живущие в глубине материка, высокими показателями явно не отличаются: вес 300–400 кг, надои в 10 (!) раз меньше. К тому же молодняк этого скота хил, страдает желудочно-кишечными заболеваниями, дающими высокую смертность. Во взрослом же состоянии этот скот подвержен различным заболеваниям, то есть йодная и кальциевая недостаточность дает себя знать в полной мере.

Кальций плюс йод — формула здоровья?

Да, по всей видимости, это так. И это не утверждение, взятое голословно, так сказать теоретизирование. Об этом уже говорится за границей. И не только говорится. Но утверждается вполне определенно и подтверждается клиническими исследованиями.

Натолкнулись же на эту жизнеутверждающую формулу ученые опять же случайно, изучая коралловый кальций — нашумевший препарат, который сейчас неимоверно популярен за границей.

Комплексное лечение и профилактика остеопороза

Существует несколько простых правил применения яичной скорлупы в комплексе с другими препаратами.

• Прием яичной скорлупы показан женщинам после 40 лет и мужчинам, занятым тяжелым физическим трудом после, 45 лет. Порошок яичной скорлупы принимать постоянно — с единственным перерывом на июнь, июль, август — то есть летние месяцы. Лечебная доза — 1/2 ч. ложки в день, запивая цитрусовыми соками, клюквенным или брусничным морсом, яблочным соком. Принимать яичный порошок лучше всего на ночь — именно тогда происходит самое эффективное усвоение кальция.

• Непременный прием рыбьего жира — 2–3 капсулы в день (по инструкции, прилагаемой к препарату), кроме летних месяцев.

• Обязательный прием «энергонапитка» (рецепт см. выше). Принимать этот напиток надо 2–3 раза в неделю, кроме летних месяцев.

• Ввести в рацион питания свежие желтки яиц, салаты из свежих овощей, обязательно употреблять бобовые — фасоль, горошек, чечевицу.

• Обязательно загорать и как можно больше времени проводить на свежем воздухе.

«Ведьмины слезы» принимайте летом

Есть замечательное средство, которое желательно бы употреблять для приправы во многих блюдах —

салатах, борщах, мясных и рыбных блюдах. Эту приправу бельгийцы называют достаточно странно — «ведьмиными слезами». От чего произошло это название — стоит только догадываться, но доктор ван Деррик считает, что раньше в деревнях считалось, если ведьма попробует такое блюдо, то она начинает рыдать горькими слезами и от этого дома впредь будет шарахаться. А снадобье, действительно, полезно и вполне заменяло бельгийцам препараты кальция.

Готовится эта приправа так. Поместите предварительно помытую скорлупу в банку с небольшим количеством яблочного уксуса или раствора лимонной кислоты (лучше взять сок лимона) на 8–12 часов. Жидкость должна покрывать скорлупу. Полностью яичная скорлупа не растворится, но содержащийся в ней кальций перейдет в раствор кислоты. Яблочный уксус или лимонную кислоту, обогащенные кальцием, следует добавлять в салаты, супы и другие блюда. Непосредственно перед употреблением немного этой приправы надо отлить в чашку и добавить туда кашицу свежего чеснока. Все перемешать и заправлять салаты или блюда.

Это средство лучше и проще всего употреблять именно летом.

Лечение яичной скорлупой других заболеваний

Скорлупотерапия незаменима при ломкости ногтей и волос, кровоточивости десен, запорах, раздражительности, доброкачественных опухолях, астме,

неврастении, сердечно-сосудистых заболеваниях, желудочно-кишечных заболеваниях.

ПРИ ЛОМКОСТИ НОГТЕЙ И ВОЛОС

Однажды ко мне на консультацию по поводу дисбактериоза пришла молодая женщина. Хотя на дворе стоял июль и в воздухе стояло знойное марево, а асфальт даже дымился от жары — она была в косыночке, завязанной узлом на затылке. Я интересоваться не стала — вдруг это что-то религиозное, посоветовала ей методы, как избавиться от этого неприятного заболевания, в частности, рекомендовала и яичные скорлупки — и забыла про нее. Поэтому когда она позвонила через полгода и стала благодарить, я вспомнить ее не могла. И тогда она рассмеялась: «Ну вспомните, в жару у меня на голове была наглухо завязанная косынка — помните теперь? Это я ее носила, потому что залысины уже были — волосы ковром сыпались. Врач причину не мог найти — говорил, что на нервной почве. А я уже без косынки или шляпы выходить не могла. А теперь у меня волосы восстановились!».

Я порадовалась, но причину такого замечательного восстановления волос не нашла — во всяком случае никак не думала, что причина этого яичная скорлупа.

И только после второго отзыва я поняла, что это скорлупка помогла. Позвонила мне женщина и стала благодарить за замечательный совет принимать яичную скорлупу (я тогда сотрудничала с городской газетой «Экстра-Балт» тиражом более миллиона — вела рубрику советов народной медицины), оказывается

у нее волосы стали на глазах гуще и здоровее. И что самое удивительное, как в молодости стали виться!

А потом отзывы людей, которые напрямую связывали прием яичной скорлупы с восстановлением волос, стали все чаще и чаще. И я сейчас абсолютно уверена, что это так на самом деле. Хотя в бельгийской брошюре такое предположение всего в одном предложении «возможно, ионы кальция ответственны за здоровье волос и ногтей».

Кстати, при приеме яичной скорлупы очень многие отмечают, что и ногти тоже становятся прочнее. Знаменитые косметические фирмы даже стали выпускать специальный лак с добавлением кальция. Чтобы ногти не слоились. Я не знаю, насколько помогает этот лак, но могу дать рецепт, который поможет стопроцентно при слоящихся и часто ломающихся ногтях: в литровую банку бросить скорлупу от 5 куриных яиц, залить водой, добавить 1 ст. ложку морской соли и 5 капель йода. Настаивать неделю.

(Чтобы не было запаха, нужно перед приготовлением аккуратно отслоить внутреннюю белую пленочку и прокалить скорлупки на противне.

После этого, вечером, глядя в телевизор, делать ванночки для ногтей. Уже дней через 10 можно увидеть результат — ногти слоиться перестанут.

Кроме того, модницам можно дать отдельный совет — принимайте яичную скорлупу один раз в день на ночь по 1/3 ч. ложки и 2 капсулы рыбьего жира, начиная с ноября по март — и волосы, и ногти у вас будут просто отменные!

ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ

Пародонтозом в народе обычно называют большую группу заболеваний пародонта, основные из которых — гингивиты, пародонтиты и собственно пародонтоз. В этой группе заболеваний на пародонтоз приходится около 2 %, гингивиты составляют около 15–18 %, пародонтиты — более 60 % заболеваний пародонта.

Считается, что причиной пародонтоза является недостаточность кровоснабжения тканей десны, которое в тяжелых запущенных случаях приводит к ее атрофии и, как следствие, к потере зубов.

Гингивиты — воспаления десен — вызываются бактериями, содержащимися в остатках пищи, зубным налетом и другими последствиями недостаточной гигиены ротовой полости. При лечении заболеваний проводят противовоспалительную терапию. Нелеченные гингивиты приводят к потере зубов, являясь, возможно, даже более распространенной причиной их утраты, чем кариес.

И, наконец, пародонтиты — увы, наиболее распространенные заболевания пародонта, характеризующиеся нарушением зубодесневого прикрепления, образованием десневых карманов. Причины возникновения пародонтита — плохая гигиена полости рта, наследуемые биологические особенности организма, проявляющиеся в быстром образовании зубного камня и десневых карманов, патология прикуса. При лечении пародонтита проводят противовоспалительную обработку зубодесневых карманов, иногда в сочетании с хирургическими методами лечения, основная задача которых — удаление зубного камня,

проникшего иногда на большую глубину в области десневого кармана. Если не начать своевременно лечение пародонтита, происходит углубление зубодесневых карманов, нарушается прикрепление зубов и они просто выпадают.

В основном при пародонтитах используют фитотерапию с обязательным приемом яичной скорлупы и витамина D (рыбьего жира), полосканием полости рта яблочным уксусом с растворенной яичной скорлупой.

Комплексное лечение

• Прием яичной скорлупы по 1/2 ч. ложки перед сном с обязательным запиванием лимонным или грейпфрутовым соком (можно заменить раствором лимонной кислоты).

• 2 капсулы рыбьего жира ежедневно в осенне-зимний период.

• Полоскать рот и легко массировать больные десны следующим раствором. В пол-литровую банку бросить 2 яичных скорлупки, залить яблочным уксусом, настаивать 5 дней. Скорлупа растворится только слегка, поэтому полученный раствор лучше отфильтровать через марлечку. Для полоскания разбавлять водой — 1 часть раствора на 2 части воды и добавлять на 100 г 10 капель люголя.

Фитотерапия и народные средства при пародонтозе

• Настои, настойки, отвары зверобоя продырявленного, календулы, крапивы двудомной, тысячелистника, подорожника. При лечении гингивитов, воспалительных форм пародонтоза, афтозного стоматита очень хорошо применять сок и мазь каланхое,

оказывающие антисептическое, противовоспалительное и эпителизирующее действие.

• Даже обычный чай (а еще лучше зеленый) может помочь при воспалительных процессах, возникающих при пародонтозе, язвенных, аллергических и афтозных стоматитах. Если десны кровоточат, рекомендуется протирать их порошком из жженых квасцов и соли. Для избавления от пародонтоза втирать в десны мед, смешанный с солью: на 20 г меда 5–10 г поваренной соли и тщательно размешать до растворения.

• При пародонтозе и других разрыхлениях десны рекомендуется смешать зубной порошок с порошком корня аира (0,5 г аира на прием) и чистить зубы 3 раза в день. При стоматите советуют полоскать рот и горло настоем липового цвета. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. ложку липового цвета, настоять 5 часов, процедить и добавить 5 г очищенной питьевой соды.

• Поражение слизистой оболочки рта и десен лечится употреблением свежих ягод земляники или полосканием рта и глотки лимонным соком, разведенным с водой. При пародонтозе полезно полоскать рот водным раствором спиртового экстракта прополиса: 20 капель на стакан воды.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Причины, способствующие возникновению ишемической болезни сердца, а следовательно и всех дальнейших сердечных недомоганий, названы факторами риска. Основная их часть: ожирение, нелеченная или плохо леченная артериальная гипертония,

низкая физическая активность, частые и длительные отрицательные эмоции, прием контрацептивных препаратов, наследственность, возраст, пол и др. Но все же основной причиной атеросклероза является отложение холестерина в стенке сосудов и, как следствие их уплотнение, потеря эластичности и сужение, (образование внутри сосуда преград — бляшек).

Наша печень (и у вегетарианцев тоже) вырабатывает ежедневно 600–700 мг холестерина, необходимого организму на покрытие затрат жизнеспособности. Нормой содержания холестерина в крови считается 5,2 ммоль/л. Поступающий в организм извне холестерин используется по мере надобности, а избыток откладывается в запасы — в стенки сосудов (ближайшие кладовые), чтобы при необходимости быстро его использовать. Если мы ежедневно будем съедать более 300 г холестерина, то его содержание в крови увеличивается на 10 % и более. Высокое содержание холестерина в крови называется гиперхолестеринемией. Чем больше у человека факторов, способствующих развитию атеросклероза, тем быстрее он возникает, даже при нормальном содержании холестерина в крови (5,2 ммоль/л) атеросклероз не только развивается, но и прогрессирует. У мужчин часто наблюдается сочетание многих факторов риска, поэтому нередко среди них в молодом возрасте наблюдается ИБС и повышенная смертность (внезапная) от инфаркта миокарда.

Природа (Бог) охраняет женщину как продолжительницу рода, наградив ее гормонами, задерживающими развитие атеросклероза. Но с наступлением менопаузы женщины начинают догонять мужчин по

заболеваниям, вызываемым атеросклерозом. Поэтому женщины большую часть своей активной жизни могут грешить в диете, чего не пожелаешь мужчинам.

Атеросклероз начинает развиваться уже с детства, а первые его проявления (ИБС, инсульт и др.) по истечении многих лет. В детском организме холестерина больше, чем у взрослых, но он детям необходим для роста организма. Но если холестерина очень много, в связи с большим его поступлением или при наследственном нарушении его обмена и образованием его в печени, то атеросклероз развивается с детства и уход таких больных из жизни наблюдается до 30-летнего возраста.

Атеросклеротические измененные сосуды могут претерпевать и обратное развитие, то есть отложившиеся холестериновые бляшки начинают рассасываться. Это может происходить, когда организм начинает длительно испытывать недостаток поступления холестерина извне с увеличением физической активности.

Обратное развитие атеросклероза происходит не во всех случаях, а только, приблизительно, в 20 %. А почему? Потому что взялись поздно лечить. У этих больных происходит еще одно явление — в атеросклеротическую бляшку откладывается еще и кальций (виновник спондилоартроза, артроза суставов), который ничем не вымоешь из стенок сосуда. Эта кальцинированная бляшка может только лопнуть (от нажатия, растирания), и кристаллы кальция, попадая в просвет сосуда, способствуют их закупориванию.

Что же это за кальций? Это тот кальций, который не усвоился организмом и не вывелся через выделительную систему. А не усвоился он потому, что не было налаженного баланса минерального обмена (см. объяснение выше). Принимая яичную скорлупу, мы в 5 раз сокращаем опасность отложения кальция в суставах или в холестериновых бляшках, потому что ионы кальция очень мобильны и прекрасно выводятся организмом, даже если не все усвоились организмом. Кроме того, вероятно, при приеме яичной скорлупы происходит замена «плохого кальция» — «хорошим». Что удивительно, в народной медицине издавана существовали рецепты на основе яичной скорлупы, которые были призваны растворять камни в почках, желчном пузыре, хотя тогда врачи и представить себе не могли, что камни эти в основном кальциевой природы. Вот, например, такой рецепт — для дробления камней в почках и мочевом пузыре необходимо растолочь в порошок скорлупу яйца, из которого только что вылупился цыпленок, и пить эту скорлупу с виноградным вином. Принимать надо каждый день примерно по 10 г.

Что нужно знать о холестерине

Процесс прогрессирования атеросклероза приостанавливается и даже прекращается, если уровень холестерина в крови не превышает 4 ммоль/л (целевой холестерин).

Сам процесс развития атеросклероза течет волнообразно и у всех индивидуально: у кого весной и осенью, у кого летом и зимой. Чтобы это определить, нужно в течение 2–3 лет ежемесячно хотя бы раз измерять количество холестерина в крови. Состав-

ляется годовой график, который сравнивается со вторым, если они совпадают, то третий год не нужен. В испытуемые годы вы ведете привычный образ жизни. На основании анализов вы будете знать, в какие месяцы больше данных на прогрессирование атеросклероза, а в каких меньше (можно расслабиться, но не очень). В опасные месяцы, когда холестерин крови равен 5,2 ммоль/л или больше, нужно настойчиво проводить профилактику, чтобы не возникла ИБС (КБС).

Основным поставщиком холестерина в наш организм являются продукты животного происхождения, особенно жиры. Основой профилактики атеросклероза является ограничение поступления холестерина в организм. В растительных продуктах питания холестерина нет. Температурная обработка продуктов холестерин не разрушает.

По признанным стандартам в мире продукты питания, находящиеся в продаже, должны иметь в маркировке показатель не только калорий, но и холестерина. На некоторых импортных упаковках стоят условные знаки: Е-320, Е-321, указывающие, что в данном продукте много холестерина. Эти продукты производятся для продажи в слаборазвитые страны. В стране, их производящей, они запрещены. Фирмы, производящие эти продукты, имеют обязательства перед своим правительством не продавать их в своих странах, а экспортируют эти продукты в развивающиеся страны, включая Россию.

В таблице 5 представлено содержание холестерина в употребляемых продуктах питания. Теперь, зная примерное содержание холестерина в 100 г

употребляемого продукта, вы сможете подобрать себе то суточное количество пищевых продуктов, которые будут содержать не более 250 мг холестерина.

Рекомендуется следующий принцип приготовления пищи. Видимый жир срезается с мяса, снимается кожа с курицы, удаляется всплывший во время варки жир или сливается бульон после 10 минут варки; не употребляется жир, выжарившийся в духовке, сковороде. Если нужно заправить первое блюдо, то его заправляют растительным маслом. Если второе блюдо должно быть жареным, то его готовят на растительном масле. Второе блюдо готовится также отвариванием, запеканием, тушением. При этом животный жир не добавляется.

Таблица 5

Содержание холестерина в продуктах

Продукты питания 100 г	Холестерин в мг в 100 г продукта
Мозги	2300
Почки	1126
Печень	438
Один желток	250
Сливочное масло	242
Жирные сорта мяса (свинина, говядина, баранина)	94–98
Говяжий жир	110
Свиной жир	100
Свиной шпик	70
Кролик, утка, гусь	91
Курица без кожи	89
Белое мясо курицы (грудка)	79

Продукты питания 100 г	Холестерин в мг в 100 г продукта
Сыр (твердые сорта)	115
Сливки 20 %-ные	126
Коровье молоко 6 %-ное	47
Обезжиренное молоко	2
Сырок творожистый	71
Творог жирный	57
Творог обезжиренный	9
Сметана 30 %-ная	101
Кефир жирный	57
Кефир 1 %-ный	6,4
Пломбир	47
Сливочное мороженое	35
Колбаса сырокопченая	105
Колбаса варено-копченая	90
Колбаса вареная	60
Сосиски	32
Печень трески	745
Икра (черная, красная)	300
Креветки	150
Рыба средней жирности (морской окунь, сельдь, сом, карп, осетр)	88

Комплексное лечение сердечно-сосудистых заболеваний

Безхолестериновая диета:

Прием 1/2 ч. ложки яичной скорлупы, запивая виноградным вином или разведенным яблочным уксусом (1: 5) с добавлением 1 капли люголя и меда по вкусу.

Прием витамина D (рыбьего жира).

Прием настойки грибов шиитаке (20 капель каждый вечер).

Подробнее о шиитаке

Что это за гриб? Я уверена, что об этом удивительном грибе, известном японской и китайской медицине

уже более двух тысячелетий, в России не знают очень многие. А ведь за границей — это самое популярное средство, сенсация, сродни нашему российскому увлечению, например, морозником кавказским. Один американский натуропат, который вплотную занимается изучением именно этого гриба, насчитал более 40 тысяч публикаций в мире на эту тему только в средствах массовых информаций да еще множество монографий и научных статей о целебных свойствах «эликсира жизни».

Это самый удивительный гриб, который ценился в Китае, Японии и на Дальнем Востоке наравне с женьшенем, с той только разницей, что женьшень растет неимоверно долго, а шиитаке можно снимать каждый год большим урожаем. Но это и очень капризный гриб — он рос только в определенных, излюбленных местах, и счастлив был тот грибник, который знал, где находится такая плантация.

В давние времена члены японских королевских дворов считали шиитаке возбуждающим средством, поэтому места произрастания грибов шиитаке держали в строжайшей тайне. Существует легенда о том, как был наказан молодой охотник, который проник на такую королевскую плантацию и собрал грибы, предназначенные для императора, для очередной его порции вечной молодости, и отдал эти грибы попавшейся ему на пути больной и увечной старухе. Она поправилась и стала юной и красивой, но так велика была сила этих грибов, что она влюбилась в своего спасителя, он же не смог ответить на ее чувство, так как любил кроткую и верную свою невесту Синь-лянь. Ревнивица, горя мстительностью и оскорбленная

равнодушием, выдала его императорской охране. Охотник был обезглавлен и тело его было выброшено на съедение шакалам. Обезумев от горя и сознания того, что она сделала, красавица выкрала голову своего возлюбленного и бродила по чащобе, сторонясь людей, глядя в мертвые глаза преданного ею возлюбленного. Кровь каплями стекала на землю и стволы поваленных деревьев и вскоре на этом месте стали расти грибы шиитакэ. Именно так, гласит легенда, шиитаке стали расти уже не только в одном глубоко засекреченном месте.

В Китае в эпоху династии Мин (1368–1644) шиитаке уже были признаны целебной пищей. Профессор, доктор философии Шиокиши Иизука (Chiyokichi Iizuka) из университета Тсукуба (Tsukuba) прокомментировал замечания известного врача той эпохи по имени Горин (Gorin) или Ву Руи (Wu Rui). В 1309 году Горин написал книгу «Лекарственные средства для ежедневного применения». В японском переводе Ву написал: «Shiitare wa ki j eki shi, vezu, kaze o naoshi, chi o yaburu», что значит, что шиитаке усиливает «ki/или chi ки/или ци, то есть дух жизненной энергии, утоляет голод, лечит простуду и проникает в систему кровообращения». Иизука уточняет: это значит, что шиитаке помогает человеку чувствовать себя «полным жизни». Этот гриб повышает «жизненную энергию», что по современной терминологии означает увеличение запаса жизненных сил или что «шиитаке может обеспечить людей силой и энергией».

Шиитаке и холестерин

Шиитаке задерживает склеивание тромбоцитов. Задерживая тромбоциты от образования сгустков,

что обычно приводит к сердечным приступам, этот гриб играет роль тонизирующего средства для крови, поступающей в сердце.

В 1988 году в Советском Союзе было уделено особое внимание исследованию целебных свойств грибов. Д-р Ли Хва Рен (Li Hwa Ryong) и сотрудники Всесоюзного кардиологического исследовательского центра, а также Института питания Академии Наук в Москве объединились, чтобы определить потенциальные возможности съедобных грибов при заболеваниях сердца.

Шиитаке проявили активность против образования бляшек, содержащих холестерин (атерома): они не только мешали холестерину создавать бляшки, но и препятствовали образованию поражений на артериях, которые так свойственны пациентам, страдающим различными заболеваниями сердца. Эти поражения артерий возникают из плотной дегенерированной ткани на внутренней стенке артерии. Кроме того, доктор Рен (Ryong) обнаружил, что грибы имеют настолько действенную систему, что образцы сыворотки крови (кровь без красных кровяных телец), взятые у здоровых людей, которые после короткого голодания съели одну дозу (в данном случае это было 120 г) шиитаке и больше ничего, показали значительно более низкий уровень холестерина, чем уровень холестерина в атеросклеротических клетках, взятых у больных пациентов.

Результаты были очень существенными: спустя 5 часов после единственного приема грибов шиитаке токсичная сыворотка крови «утратила способность собирать холестерин» от 30 до 41 %.

Также имеются показания, что шиитаке может помочь снизить высокое давление крови. Грибы шиитаке снижали высокое давление у крыс с гипертонией, которых кормили грибным порошком. Ощутимые результаты были видны уже после 14 дней. Такое воздействие было клинически подтверждено тестами на людях.

Исследования, проводимые в Китае на пациентах с больным сердцем, показали, что высокое давление и повышенный уровень холестерина были снижены при приеме грибов от 20 до 48 % случаев.

Уровень холестерина понизился в 68 % случаев после нескольких месяцев приема экстракта этого гриба (от 3-х до 6 г). Исследования, которые проводились в семи больницах в Китае, показали общее улучшение при болезни сердца, произошедшее в 81,77 % случаев.

Если говорить о пищевой добавке для профилактики сердечных приступов, то грибы шиитаке здесь наиболее приемлемы по трем показателям: они препятствуют образованию сгустков крови, снижают уровень холестерина и понижают высокое кровяное давление.

И еще одно, сенсационное открытие, достаточно принимать по 2 г этого гриба каждый день, чтобы за неделю (!) понизить артериальное давление на 20 единиц.

Немного о нашей русской увлеченности и изобретательности

Я бы, наверно, тоже только теоретически знала об уникальных свойствах знаменитых шиитаке или, может быть, где-нибудь слышала о них (например,

шведская фирма «Орифлэйм» сейчас выпускает косметику с вытяжкой шиитаке — этот крем удивительно тонизирует и омолаживает кожу), но благодаря случаю познакомилась с очень интересным человеком — Игорем Александровичем Андришиным. Он не целитель, не медик, не миколог, он — человек, которому жить очень интересно и для которого здоровый образ жизни это не хобби, а стиль жизни.

Уехав из большого города, он живет в маленьком домике на берегу озера и разводит пчел, лекарственные травы на своем участке, а лет 15 назад стал разводить грибы. Как он сам рассказывает, подтолкнуло его к этому удивительное наблюдение.

«Давно собирался навестить своего друга в Приамурье — порыбачить, просто по знаменитой тайге походить — вдруг на жень-шень набреду. В общем, мечта всей моей жизни. Деньги набрал на билет и отправился. Дорога долгая, вагоны переполненные, духота, толчея. В общем, через неделю пути стало мне плоховато — мушки перед глазами, руки немеют. Ноги отекают. Приехал, друг встретил, сразу на рыбалку стал собираться — дня на три. Я чуть не со слезами ему говорю, что и рад бы, да боюсь, где-нибудь посередине пути свалюсь — видно давление шалит, да и сердчишко подводит.

Он снаряжение отложил, достал из шкафчика склянку с какой-то бурой жидкостью и налил мне в рюмку, дескать, это снадобье тебя за два дня на ноги поставит. И действительно, через сутки стало мне лучше. А тонометр показал, что давление падает. Через три дня поехали на рыбалку — 100 км на машине, еще 20 по тайге. На обратном пути зашли в

какую-то деревушку — это бывшая китайская фанза. Здесь уже русские живут, из китайцев только старик остался Фу-синь, Федором Семеновичем, по-нашему, зовут. А друг мой говорит: «Я ему рыбки обычно заношу, да жена рис ему пересылает да консервы, а он нам травки лекарственные сушит да настойку на китайских грибах дает — я ими от гипертонии и разных сердечных недомоганий уже всех родственников и знакомых вылечил. Видишь, и тебе помогло».

На фанзе мы задержались ещё на неделю — где-то полыхал лес, поэтому чтобы не нарваться на беду, пришлось отсиживаться. А я за это время со стариком походил по тайге — все рядышком с деревушкой, он мне показывал, какие лекарственные травки он собирает. Однажды показал полусгнивший ствол дерева, а на нем кучка бурых грибов с треснувшими шляпками — у нас за грибы такие бы никто и не посчитал, я их за трутовики принял, стороной обошел. А дед аккуратно их срезал. Да еще и место запомнил, где росли. Сказал, что это удивительно целебные грибы — на них он как раз настойку и делает. Давление понижают, рак лечат, разные опухоли доброкачественные, язвы заживляют. Через несколько дней я и сам научился их собирать, а китаец, узнав, что я из Питера приехал, не стал тайну делать из своей настойки, написал мне еще лекарственные травки и добавки, что он в свою настойку добавляет.

Домой я вернулся и надолго забыл про этот удивительный гриб, пока в одной книжке не вычитал, что это такое — шиитаке и что его можно даже выращивать».

Я познакомилась с Игорем Александровичем по совету своих знакомых — он еще и уникальный специалист по редким пчелиным продуктам (а я как раз тогда собирала материалы о пчелином хлебе и пчелином яде). Хотела как раз на себе проверить действие пчелоужалений и попросила его об этом — научить меня этой методике. А он вынес из дома пузырек с каким-то лекарством: «Вот лучшее средство — за неделю давление упадет, попробуйте — не пожалеете».

Действительно, не пожалела.

Об этом человеке и его настойке я как-то написала в одной из оздоровительных газет и тут же пожалела — сразу же пришло несколько писем, в которых меня не благодарили за информацию (вот, дескать, какое средство есть — от середечно-сосудистых заболеваний помогает), а наоборот, выругали — зачем пишите, если нигде этого средства днем с огнем не достать? И наверно, все-таки сердитые читатели правы были — написала о морском индийском рисе (книга «Грибы, которые лечат») — предоставь его, а нельзя достать в свободной продаже, то и соблазнять лишний раз страждущих пациентов ни к чему.

Поэтому в этот раз я взяла обещание с Игоря Александровича, что уж моих читателей он обеспечит сырьем для настойки (настойку придется делать самим). Для этого всем заинтересованным нужно выслать письмо с вложенным конвертом для ответа и заказать шиитаке по указанному ниже адресу на абонентский ящик (а/я). Вам придет ответ, какая форма оплаты и какие настойки или сырье он сможет

выслать, а дальше уж вам решать — заказывать или нет. Сразу же скажу, что цена очень невысокая: пакетик 15 г экологически чистых грибов шиитаке с добавками лекарственных трав по рецепту китайца — 52 рубля. И Игорь Александрович утверждает, что не будет поднимать цену, потому что на жизнь он своими трудами заработать всегда сможет, а торговать чужим рецептом, наживаясь, у него совести не хватит.

Итак, подробнее о грибах шиитаке и таежном эликсире можно узнать по телефону (812) 261-2655 у диспетчера или прислать заказ письмом с вложенным конвертом по адресу: 192239, СПб, а/я 34.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Гипотеза о том, что причиной многих дегенеративных заболеваний является чрезмерная закисленность организма, отнюдь не нова — просто она не привлекла к себе внимание научной общественности в должной мере.

Можно с полным основанием утверждать, что та же самая избыточная кислотность приводит к расстройствам пищеварения.

И здесь на помощь может прийти яичная скорлупа. Она предпочтительнее любых препаратов фармацевтической промышленности.

Разные люди наделены от природы разным здоровьем: многие безо всякого вреда едят что угодно, не прибавляют в весе, ничего не знают о пищевых аллергиях. Для большинства же людей постоянное употребление кислотообразующей пищи, скорее всего, приведет к заболеваниям органов пищеварения.

Возникающие проблемы с пищеварением (боли, изжога) устраняются обычно при помощи антацидов. Вместо того, чтобы устранить причины избыточной кислотности, мы фактически лишь усугубляем проблему, так как все сильнодействующие препараты нарушают баланс систем организма, что приводит к серьезным побочным эффектам — многие из этих препаратов содержат алюминий, который является одним из факторов нарушения функций головного мозга. Длительное применение антацидов приводит также к истощениюзапаса определенных витаминов, присутствующих в организме. В любом случае, антациды могут противостоять лишь симптомам, но никак не причинам заболевания.

Например, *Циметидин* блокирует гистаминовые рецепторы организма, однако является настолько сильнодействующим, что в результате его длительного применения появляется масса побочных явлений, например, таких, как импотенция у мужчин.

Принимая яичную скорлупу, мы тем самым «раскисляем» организм, то есть восстанавливаем кислотно-щелочной баланс.

Методика применения порошка яичной скорлупы

• Скорая помощь — скорлупа куриного яйца, поджаренная до желтоватого цвета и измельченная в порошок, лечит «голодные» боли и просто боли в желудке. Принимать по 1/2 ч. ложки 1 раз в день до еды в течение 10 дней. По современным представлениям, обладает антацидным действием.

Более длительное лечение при желудочных болях — 1/3 ч. ложки перед сном, запивая кипяченой водой.

• Прием капсул рыбьего жира (по инструкции к лекарству).

• Настойка шиитаке (при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки) по 25 капель 1 раз в день в течение месяца.

ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Псориаз является еще одним из тяжелых заболеваний, при котором может помочь яичная скорлупа. Псориаз характеризуется красной и шелушащейся кожей, эпителий отваливается хлопьями, больной испытывает нестерпимый зуд. Причина заболевания псориазом пока неизвестна, но никто не сомневается в том, что повышенная кислотность организма усугубляет это заболевание. При кожных заболеваниях часто назначаются стероидные препараты. Они на некоторое время снимают раздражение с кожи, но вызывают серьезные побочные эффекты.

Яичная скорлупа снижает кислотность организма, которая является одной из причин псориаза, экземы и других дерматологических заболеваний.

Как псориаз, так и *экзема* буквально подсказывают, что лечить их следует естественными методами. При псориазе солнце является, пожалуй, наиболее сильным фактором. Свыше 90 % заболеваний псориазом весьма эффективно лечатся солнечным светом, а если к этому добавить еще и специальную диету, о которой говорилось в предыдущих главах, а также принимать яичную скорлупу (а лучше всего перепелиную), вы создадите своему организму наилучшие условия для борьбы с этим заболеванием, благодаря чему прекратятся и зуд, и шелушение кожи.

Практика подтверждает, что повышенная кислотность вызывает кожный зуд, поэтому смена диеты на щелочную окажет огромную помощь при любых заболеваниях кожи, но определяющим фактором все-таки является постоянное употребление яичной скорлупы, так как она ощелачивает весь организм.

Методика приема яичной скорлупы при кожных заболеваниях

• Прием 1/2 ч. ложки яичной скорлупы.

• Прием рыбьего жира (если нет аллергической реакции).

• Прием «энергонапитка» (яблочный уксус + капля йода).

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...

• В пище, содержащей кальций, особенно нуждаются люди, рожденные под знаком Скорпиона.

• Кровь с пониженным содержанием кальция не свертывается на воздухе. Малейшая царапина привела бы организм к гибели из-за потери крови, если бы кровь не содержала ионов кальция.

• Если пища будущей матери насыщена кальцием и магнием, то в потомстве преобладает женский пол, а избыток калия приводит к тому, что у нее рождается потомство преимущественно мужского пола. Осталось только выяснить, насколько распространяется такое влияние этих элементов на человека, так как описанные наблюдения относятся к коровам.

• В местностях, где природная вода содержит повышенное количество ионов кальция и магния, в каж-

дом доме в течение года накапливается столько накипи, что ею можно наполнить мусорное ведро.

• У девочки-подростка перед началом менструации уровень кальция в крови падает, она становится нервной и раздражительной.

• Яичная скорлупа, истолченная в порошок и выпитая с виноградным вином, останавливает понос.

• Скорлупа яиц, высушенная и измельченная в кофемолке в мелкий порошок, может служить присыпкой при вскрытии ожогов с пузырями.

МОЖЕТ БЫТЬ ИЗБЫТОК КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ?

При избыточном приеме солей кальция внутрь, его повышенном всасывании из кишечника или пониженном выведении через почки концентрация кальция в плазме крови может возрасти. Развивается гиперкальциемия, которая в особенно тяжелых случаях приводит к кальцинозу (отложение солей) в различных тканях и органах. Гиперкальциемия может быть также результатом повышенного потребления витамина D. Ее проявления: потеря аппетита, задержка роста детей, рвота, запоры и другие расстройства, связанные с резким увеличением всасывания кальция из кишечника. Но нужно сказать, что гиперкальциемия — это достаточно редкая болезнь, и в нашем регионе можно и нужно говорить о кальциевой недостаточности, а не о переизбытке.

Реакция организма на избыток кальция

Избыточное поступление кальция в клетки соединительной ткани частично обезвоживает их, в

результате чего клетки увядают, снижается их физиологическая активность.

Нервная система становится более возбудимой.

Развивается мочекаменная болезнь. Образование почечных камней связано с образованием нерастворимых солей кальция и магния: оксалатов, уратов (солей мочевой кислоты) и др. При недостаточном функционировании фермента ксантиноксидазы, содержащего молибден, локально возрастает концентрация уратов. Они обладают свойством отлагаться и концентрироваться в суставной жидкости, в хрящах, уменьшая их подвижность и вызывая заболевание — подагру.

Какие именно процессы начинают происходить в организме из-за переизбытка минералов, показано в таблице 6.

Как снизить уровень кальция в организме

Употреблением воды, содержащей небольшое количество кальция (т. е. является мягкой). Такая вода легко всасывается тканями организма и хорошо промывает организм от избытка кальция. Идеальной в этом плане является дистиллированная вода. Она великолепно усваивается организмом и представляет собой хороший растворитель для многих продуктов жизнедеятельности организма и всех минеральных веществ, в том числе и для кальция. Она выводит избыток кальция из организма. Но ее надо употреблять не более двух месяцев, так как могут вывестись и необходимые вещества.

Таблица 6

Недомогания при избытке минералов

Наименование	Железо	Йод	Калий	Кальций	Кобальт	Кремний	Магний	Марганец	Медь	Натрий	Селен	Сера	Фосфор	Фтор	Хром	Цинк
Артрит											+					
Атеросклероз											+					
Базедова болезнь														+		
Воспаление кожи и слизистых оболочек											+					
Выпадение волос											+					
Гипертония											+					
Гипотония							+									
Депрессия				+					+							
Замедление сердечного ритма							+									
Ломкость ногтей											+					
Мышечные боли								+	+		+		+			

Наименование	Железо	Йод	Калий	Кальций	Кобальт	Кремний	Магний	Марганец	Медь	Натрий	Селен	Сера	Фосфор	Фтор	Хром	Цинк
Наросты на костях														+		
Неподвижность суставов														+		
Остеопороз				+										+		
Остеохондроз														+		
Отечность										+						
Потеря аппетита	+			+				+		+						
Провалы памяти				+				+								
Раздражительность				+					+	+	+					

ГЛАВА 4.

ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ, ПРИНИМАЮЩИХ ЯИЧНУЮ СКОРЛУПУ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Панацея от рахита

«Моя же бабушка панацеей от рахита считала две вещи —козье молоко и яичную скорлупу. В шестидесятые годы иметь свою козу, а тем более продавать от нее молоко считалось чуть ли не буржуазным разложением. Поэтому наша соседка хоть и очень хотела получать деньги за ежедневные пол-литра домашнего козьего молока, которое она надаивала для меня, но, опасаясь пересудов, шла на сложный «бартер» — она брала у деда из соседнего села мед, а мы деду отдавали дрожжи и сахар, который высылали нам мои родители. И все это из-за двух стаканов молока, которое к тому же пить не самое большое наслаждение в мире. А вот яичную скорлупу я готова была сыпать и в суп, и в кашу, хотя наша врачиха даже однажды в сердцах выбросила бабушкину банку со скорлупой, убеждая не губить ребенка

своим невежеством и не заражать его (то бишь меня) сальмонеллезом».

Филиппова И.

Яйцо против «шпоры»

«Многим известно, какие страдания может причинять обыкновенная пяточная шпора. Я много чего перепробовала: и парила, и чего только не втирала, а все на том же месте. В бане посоветовала одна женщина этот *рецепт* — говорит, давно им пользуется и против пяточной шпоры, и против натоптышей. Я попробовала — мне помогло.

В стеклянную банку положить свежее куриное яйцо, налить 50 мл уксусной эссенции, закрыть крышкой и поставить на сутки в холодильник. Затем добавить несоленого свиного сала (растопленного) и размешать полученную массу. Больное место вымыть и просушить, нанести мазь на час, перевязать тряпицей. Потом мазь вымыть, кожу смазать вазелином. Делать так несколько раз».

Андреева Л., Вырица

Как вывести трещины на ногах

«Каждое лето я в огороде. Надо же позаботиться о семье. Зять сейчас только себе на проездной зарабатывает, а дочка с ребенком дома сидит. Вот я всех

5 Зак. № 301

и тяну на свою пенсию да на огороде. За лето так натружусь, что потом всю зиму лечусь. Особенно меня мучают трещины на ступнях. Но недавно испробовала на себе ***рецепт***, который мне помог.

Положить в стакан немытое куриное яйцо, налить 60 мл воды из-под крана, 60–70 мл уксусной эссенции (или 70 %-ного уксуса). Пусть стоит 7 дней, пока не растворится скорлупа и яйцо не станет, как вареное. Тогда яйцо в посуде растереть, добавить 200 г сливочного масла комнатной температуры. Жидкость из стакана слить порциями сюда же и размешать до однородной массы. А потом эту смесь положить в пол-литровую банку, закрыть и поставить в холодильник. Брать, когда требуется. Эта мазь помогает и при отложении солей, шишках на ступнях, трещинах на пятках, при грибках».

Васина Л. Д., Колпино

Скорлупка от переломов

«Ребенок у меня родился осенью, как раз под зиму. Ни солнца, ни витаминов. Врачи сразу же определили признаки рахита и прописали витамин D или рыбий жир. Поила, поила, а все без толку. В три года вроде не опасно упал — просто споткнулся, однако перелом ручки. И заживало плохо. Выписали нам американский препарат для лучшей заживаемости костей, а он 40 тысяч стоит. Почти детское пособие, да если учесть, что я мать-одиночка. Хорошо старушка-соседка помогла. Увидела как-то, что он в рот

скорлупку потянул, когда я малыша яйцом кормила, и посоветовала мне не запрещать сыну есть скорлупу, по ее словам, в войну это было первое лекарство для малышей. Стал ребенок есть скорлупу (кстати, с удовольствием), и здоровье наладилось, сейчас даже кривизна ножек исчезла».

Антипова К., Псков

Яйца от астмы

«От астмы помогает следующее *средство*: скорлупу 10 яиц освободить от внутренней пленочки, просушить и растереть в порошок, который нужно залить соком 10 лимонов и поставить на 10 дней в темное место. Полученную смесь процедить через марлю и смешать с другим составом, который готовится так: 10 желтков сбить с 10 ст. ложками сахара и в образовавшийся «гоголь-моголь» влить бутылку коньяка. Все вместе тщательно перемешать и принимать по 30 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Вскоре наступит улучшение. При необходимости курс лечения можно повторить без перерыва».

Ивлева А. П., СПб

Моя мама яйцами больных лечила
(газета «Айболит», г. Северодвинск)

«Моя мама слыла у нас, в Грязях, хорошей лекаркой. Но я, к сожалению, взяла от нее лишь *несколько*

рецептов лечения различных заболеваний яйцами.

Вернулся из заключения сосед. Мало того, что сидел за чужую вину, так еще и туберкулез подхватил. Жена его — к матери: «Помоги, ради Бога!». И мать 10 свежих яиц с белой скорлупой положила в стеклянную банку, туда же скрошила 10 лимонов. Накрыла банку марлей и поставила за печь в тепло. Неделя прошла. В банке образовалась смесь. И мама влила в нее бутылку армянского конька. Не верите? Точно! Плесень и до вливания, и после она все время снимала — пока та не перестала образовываться. Еще 3 недели бродила смесь — все это время я должна была размешивать ее деревянной ложкой. А потом мама разлила снадобье в бутылки из темного стекла и отдала соседке. «Пусть муж пьет по неполной столовой ложке 3 раза в день перед едой». Я особо не интересовалась, как идет лечение у соседа, но знаю, что наше лекарство ему помогло: он с тех пор маму спасительницей называл.

А как-то ездили мы с мамой в Ленинград — за покупками. И остановились у ее сестры — тети Изиды. А у нее в те дни встреча выпускников института была. Естественно, тете хотелось получше выглядеть. Неделю до этого разными кремами лицо намазывала, но улучшения не было: темная кожа, вялая. И мама незадолго до ухода тети на вечер разбила 2 яйца, прополоскала скорлупки изнутри, быстро отделила пленки и наложила тете на лицо. Только начали пленочки подсыхать, мама их сняла... Я просто поразилась! Кожа оказалась гладкой, свежей, нежной. Потом тетя смеялась: «Одноклассники сказали, что я ничуть не изменилась!». Это я хорошо помню.

Еще случай. Свекровь решила развести сына с невесткой. Что-то сделала ей нехорошее, видно. Потому что занедужила невестка, а врачи причину сказать не могут — сохнет женщина на глазах. Уж к своей матери жить перешла — нет, все ей худо. И вот как моя мама ее лечила. Держит сырое яйцо в руке и водит им кругами по часовой стрелке, на расстоянии примерно толщины двух пальцев от тела больной: сначала возле головы, потом ниже и ниже, до копчика. Кончила — показала белок, а он свернулся! Мама сказала, что вобрал плохую, больную энергию в себя. И верно: лучше, лучше женщине с тех пор — и выздоровела.

А моего дедушку Александра мама от слепоты избавила, пелену с глаз сняла. (Это, видимо, теперь катарактой зовется.) А сделала мама лекарство так. Сварила свежее куриное яйцо вкрутую, окунула в ледяную воду, чтоб лучше очистилось. С острого конца 1/3 примерно срезала, вынула весь желток, в ямку большей части насыпала чайную ложку сахарного песка, прикрыла сверху срезанным белком. Стоймя поставила примерно на полчаса на сделанной из проволоки треножке в красные угли. Сахар расплавился, стал медового цвета. Мать слила его в чистый пузырек. И деду пипеткой закапывала по 2 капли в каждый глаз несколько раз в день. Эти капли быстро подсыхают, кристаллизуются, поэтому мама готовила их снова и снова. Дед уливался слезами после закапывания. Но это тоже на пользу: слезы, мама сказала, тоже промывают глаза. Так и просветлели они у деда».

Ливенсон Надежда Иосифовна, г. Воронеж

Лекарство для старого и малого

«Хочу рассказать историю, начавшуюся еще прошлым летом. Я находилась в послеродовом отпуске по уходу за ребенком. С детскими пособиями как сейчас, так и тогда дело обстояло очень плохо. Я мечтала подработать торговлей на рынке — знакомые (коммерсанты) предлагали мне такую возможность. Нужно было только найти няню для ребенка. Далеко ходить я не стала, предложила соседке-пенсионерке посидеть с малышкой: женщина одинокая, да к тому же ногой в то время маялась, трещина у нее на какой то косточке из-за падения образовалась, и нога никак не заживала. Соседка согласилась — не раз уже сидела с ребенком, пока я бегала по магазинам, а заодно и ей покупала продукты. Поначалу я думала, что придется другую няньку искать, так как наша «бабушка» частенько жаловалась на усталость. Стала я с утра побольше еды готовить. Чтобы не только ребенку было что поесть, но и «бабушке» оставалось. Поначалу она упорно отказывалась ребенка «объедать», обижалась, но постепенно смирилась, стала кушать и успокоилась. Славно мы тогда с ней сработались, почти пять месяцев «отбарабанили», с мая по сентябрь. И главное, что всем на пользу пошло. Я заметно похудела, загорела, как на юге. Соседка же — просто помолодела, нога ее зажила, спина перестала болеть. Теперь она подолгу могла гулять с ребенком на улице. От чего малыш был в восторге. Не так давно (в январе) зашла наша новоиспеченная бабушка проведать нас. Стала опять жаловаться на здоровье, что на улицу почти не выходит,

боится поскользнуться и что-нибудь сломать, что ослабла вся, и позвоночник болит, и что ждет не дождется она лета, чтобы с «внуком» погулять да здоровья набраться. Я слушаю да гречневую кашу заодно варю.

— Положи и мне, — говорит соседка, — привыкла я уже к твоим кашам, у меня такие почему-то не получаются.

Я положила в кашу масло и машинально посыпала яичным порошком.

— А что ты за приправу сыпешь? — спрашивает она.

— Да это молотая яичная скорлупа, — отвечаю, — я давно уже так делаю, еще с лета, когда на рынке работала. С тех пор и привыкла сыпать скорлупу прямо в еду, чтобы вам лишних хлопот не доставлять. Кальций детям необходим... Да и пожилым... — и тут я осеклась.

Только тогда меня осенило, почему такая разительная перемена произошла с нашей няней за лето. Видать, вместе с ребенком я заодно подлечила и соседку. Моя скорлупа постепенно привела в норму ее косточки, да и весь организм.

Поделилась я с ней запасами своего яичного порошка — пусть лечится. Летом нам няня еще пригодится».

Широгорова Л., г. Северодвинск

Двух язв как не бывало!

«Это было в 50-е годы. Мама от нас ушла, и мы с папой жили вдвоем. Я была еще не замужем, очень любила отца, во всем ему помогала.

Случилось так, что папа заболел. Он стал сохнуть, похудел с 60 кг до 45, почти ничего не ел и часто пил соду. Врачи у него признали две язвы желудка. Потом папу осмотрел профессор (забыла его фамилию: Русев или Русин) и посоветовал ему искать народные методы лечения язвы, так как операцию ему, такому слабому, делать нельзя. И папа начал искать. Кто-то посоветовал ему каждое утро пить по столовой ложке спирта и заедать такой же ложкой сливочного масла. Не помогло. Потом папа разводил мед с водкой и столетником и пил, но это тоже не помогло. И вот однажды папа принес домой бутылку дорогого коньяка «КВ». Потом взял двухлитровую стеклянную банку (глиняной посуды с узким горлышком у нас не было), заклеил ее бока черной фотографической бумагой (чтобы свет внутрь не проникал). Потом он нашел семью, которая держала кур, здесь, в Архангельске. В этой семье он выпросил шесть самых свежих куриных яиц — они были белого цвета. Дома он вылил весь коньяк «КВ» в свою стеклянную банку, опустил в нее на ложечке все яйца в скорлупе, по одному, и плотно закупорил банку: сначала пергаментом, потом парусиной, потом обмотал горлышко банки просмоленной веревкой. Банка эта настаивалась у папы две недели. Потом он снял крышку. В банке была белая тестообразная масса, наподобие жидких дрожжей, какие продавали тогда на молокозаводе, яичная скорлупа — и та вся растворилась. Папа стал принимать эту массу по столовой ложке по три раза в день за 15 минут до еды. Правда, он почти ничего не ел, а соленого вообще не употреблял. Я тоже тогда привыкла все есть без соли. И

когда у папы кончилась эта банка, он поправился. Когда пошел к врачу, ему сказали, что язвы в желудке исчезли насовсем и ему можно есть все, и соленое тоже. Я потом вместе с папой долго привыкала есть пищу с солью».

Степанова А., г. Архангельск

Яичная скорлупа против язвы и астмы

«О целебных свойствах яичной скорлупы знали давно и применяли по-разному, например, крестьяне добавляли в корм курам размельченную яичную скорлупу для повышения их яйценоскости. Садоводы и огородники используют яичную скорлупу в качестве эффективной микроэлементной и раскисляющей добавки в почву. Существует способ отбеливания белья с помощью яичной скорлупы: при стирке ее добавляют в воду, предназначенную для кипячения белья, взамен химического отбеливателя.

Людмила Ким для лечения астмы предлагает такой *рецепт*: скорлупу 10 сырых яиц освободить от внутренней пленки, просушить, растереть в порошок, залить соком 10 лимонов и поставить на 10 дней в темное место. Эту выстоявшуюся смесь процедить через марлю и смешать с другой, которую готовят следующим образом: 10 желтков хорошо растереть с 10 ст. ложками сахарного песка и влить бутылку коньяка хоршего качества. Готовое лекарство тща-

тельно перемешать и принимать по 30 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Вскоре должно наступить улучшение.

При этом необходимо отказаться от жареной, соленой и острой пищи, а также от алкоголя и табака. После того как содержимое банки будет выпито, сделать недельный перерыв и повторить курс лечения. Язва должна зарубцеваться».

Сударина П. Р., СПб

Целебный кальциумит пользовался успехом в XIX веке

«Целебный кальциумит, который в прошлом веке русские знахари рекомендовали при бронхите, пневмонии, туберкулезе и других болезнях, можно приготовить самим. Для приготовления кальциумита нужно взять 10 лимонов, 6 свежих яиц с белой скорлупой, 300 г меда (лучше липового) и 3/4 стакана коньяка. Целые яйца аккуратно сложить на дно банки, туда же положить нарезанные лимоны. Мед подогреть, остудить и добавить его в яично-лимонную смесь, затем влить коньяк, закрыть крышкой и поставить в теплое место. Когда получится однородная смесь, кальциумит перелить в темную бутыль и хранить в сухом, темном, прохладном месте не более трех недель. Принимать по десертной ложке 3 раза в день сразу после еды».

Сидорчук П. Л., Волгодонск

Припасите скорлупу к дню Ирины

«18 мая — день святой мученицы Ирины, которую называют Рассадницей. В этот день высаживают на грядки капустную рассаду.

Капуста — холодостойкое растение, поэтому высаживать рассаду в грунт можно уже при 10 градусах тепла. Сажают растения на расстоянии 50 см друг от друга. В лунку перед посадкой кладут горсть компостной земли или перегноя и две горстки золы, вливают туда воду, а потом помещают рассаду.

Чтобы капуста сформировала крепкий кочан, позаботьтесь о том, чтобы охранить ее от вредителей. Большой урон наносят капустным листам улитки. Они чаще всего нападают на растения весной. В это время и надо начинать с ними борьбу. Делается это просто. Улитки боятся острых яичных скорлупок. Вот и устройте так, чтобы на грядках лежала растолченная скорлупа сырого яйца. Делать это нужно непременно при растущей луне. При убывающей — скорлупа быстро уйдет в землю, что не повредит огороду — она прекрасно ощелачивает землю. Но от улиток это не избавит».

Иванова М. Н., СПб

В яйце целебна не только скорлупа

«Действительно, яйцо — это уникальный продукт. В нем целебно все. В народных рецептах используется не только скорлупа, но и желток, белок, и даже

пленочки, выстилающие внутреннюю часть скорлупы. В середине века было сделано сенсационное открытие о живом веществе куриного яйца, которое абсолютно совместимо с человеческими тканями.

Наука давно четко сказала о яйце — это сама жизнь. И несет жизнь всем страждущим. Основным белком желтка является вителлин (белок роста), содержание которого в нем достигает 80 %. В желтке яйца много лецитина — антисклеротического белка, жирорастворимых витаминов — ретинола, витамина D, токоферола, витаминов группы В. Яйца — источник фосфора, серы, железа, меди, калия, натрия. Только не думайте, что если вы будете есть яйца, то получите все вышеперечисленные вещества и будете здоровы. Пока не приведете в порядок слизистую желудочно-кишечного тракта, нашу лабораторию — печень, все эти полезные вещества не достигнут своей цели — клеток органов и систем. Если же обменные процессы у вас восстановлены, то достаточно будет съесть 2 яйца в неделю — и вы получите необходимое количество вышеперечисленных веществ.

Кстати, белок яиц содержит вещество, обладающее антивитаминными свойствами. Поэтому, чтобы не допустить разрушения витаминов, белок необходимо подвергать термической обработке.

В желтке нет веществ с антивитаминными свойствами, его можно есть в сыром виде».

К. Б.

При отравлении пейте яйца

«Мой сосед — 15-летний подросток случайно выпил 30 мл нашатырного спирта — мать собиралась мыть окна и отлила в кружку, которую оставила на столе, а он подумал, что это вода и одним глотком выпил. К счастью, одна наша соседка знала, что нужно делать в таких случаях, и все обошлось не так страшно, как нам прогнозировали врачи. Но так бы и случилось, что он сжег себе горло и желудок, если бы стали дожидаться «скорую» помощь. А *делали вот что* — дома, сразу после отравления, дали выпить литр молока с последующей обильной рвотой. Затем — проглотить 5 сырых яиц, после чего опять пить сырое молоко. «Скорая» помощь приехала через 45 минут. Дома было сделано промывание желудка и введены сердечные средства. Врач сказал, что мы спасли мальчика и явления отека слизистой оболочки рта, глотки и гортани незначительные».

Андрущенко Р. А., Пермь

От автора. До приезда «скорой» помощи такой больной должен сам оказать себе первую помощь. Обязательно выпить до литра молока, или проглотить не менее пяти сырых яиц, или выпить стакан растительного масла. Если же под рукой их нет, выпить полтора литра теплой воды и вызвать рвоту. Если в доме находится йодистый крахмал — принять сразу же 200 мл. Как правило, такие больные не задерживаются в стационаре больше недели.

Использовать же надо сразу после травмы не йодинол, а амилойодин, то есть йодистый крахмал.

Яичная мазь всегда пригодится

«Этот рецепт еще из своего детства помню. А помню потому, что дед всегда ворчал на бабушку — дескать, яиц и так мало несут курицы, а она переводит их еще на какую-то мазь. Кому она нужна? Лучше бы детям яичницу изжарила. Но оказалось, что мазь просто незаменимая.

Моя мама варила манную кашу для младшего годовалого братишки в русской печке (тогда керосин экономили и керогазом пользовались редко) и когда вытаскивала ухватом, то опрокинула чугунок, да так неудачно, что *обварила* себя закипающей кашей. Бедро и часть голени было все в ожогах. «Скорая помощь» в деревню могла приехать только на другой день, в больницу тоже не на чем было везти — одна машина в колхозе, и та на ремонте. Вот мазь и пригодилась — бабушка тут же ее использовала. И обошлось без больницы — так все зажило. Хотя потом врач приходила, говорила, что ожог был опасным, мог начаться сепсис. Но обошлось — мазь помогла.

Рецепт мази:

У яиц, сваренных вкрутую, взять желтки и на сковороде с топленым маслом долго жарить (можно вместо топленого масла использовать нутряной свиной жир), помешивая, чтобы получилась темно-коричневая мазь. На 5 желтков — 100 г масла. Эту мазь

собрать и поставить в пузырьке темного стекла в холодное место — она не портится долгое время. Ею можно смазывать ожоги, гнойные раны, незаживающие язвы».

Завидова Н. Н., Колпино

Яичный белок в рецепте — незаменим

«Псориаз — это такое заболевание, что о нем ни на минуту не забываешь — всегда о себе напомнит. Особенно летом себя жалко бывает. Я уже сейчас пожилой человек. А до сих пор обидно, как вспомню молодость, то понимаю, если бы не моя болезнь, все по-другому бы вышло. Я тогда красивым парнем был, высокий, стройный, волосы роскошные, кудрявые. Глаза с поволокой. А кожа вся в парше. Ладно бы только на сгибах суставов. А то и в других местах тоже. На танцы идти стесняюсь, одноклассницы вроде к моему изъяну привыкли и не замечают, но и за жениха тоже не держали.

Влюбился, молча страдал, а как решил признаться своей избраннице, она в краску бросилась, еле в ответ промямлила, что она то вроде ничего, привыкла, а вот дети унаследуют эту болезнь, так что лучше и не начинать ничего. В общем, долго холостяковал, комплексовал по поводу и без повода, пробовал лечиться — все без толку. Женился без любви на женщине много себя старше. Прожил с ней 5 лет, как лямку протянул. И понял, или я болезнь одолею

или она меня в могилу сведет. О псориазе я прочитал, по-моему, все, что написано. И перепробовал все, что можно. Одно средство не помогает вовсе, другое хотя бы частично помогает. Полного излечения от этой гадости не нашел, но наработал свою методику, в результате которой видимые проявления псориаза почти полностью проходят на достаточно длительный срок. Этой методикой пользуюсь уже лет 10, лечением надо заниматься в феврале–марте. Не уверен, что она поможет всем — организм у каждого свой, но мне мой *метод* помогает, попробуйте.

1. Принимать хвойные ванны в течение двух месяцев по 20 минут ежедневно. Хвойный же экстракт готовить следующим образом: 100 г хвойных игл (мелких веточек с иголками) залить литром горячей воды, кипятить 10 минут, настоять 3 часа, вылить в доверху наполненную ванну.

2. Пить *Бефунгин* (экстракт чаги) по 1 ч. ложке 3 раза вдень за 20–30 минут до еды по схеме: 5 месяцев, перерыв 2 недели, затем 3 месяца, перерыв 2 недели и опять 5 месяцев.

3. Параллельно с приемом *Бефунгина* принимать спиртовую настойкуэлеутерококка и аралии маньчжурской:

10 г измельченных корней аралии маньчжурской,

100 мл 40 %-ным спиртом (водкой).

Залить корни аралии в стеклянной посуде спиртом, закрыть крышкой (пробкой), настоять 20 дней, процедить.

10 г измельченных корней элеутерококка,

50 мл 40 %-ного спирта (водки).

Корни элеутерококка засыпать в майонезные чистые баночки, залить спиртом, закрыть крышкой и настаивать в темном месте 20–30 дней.

Принимать в течение полугода по 1 ч. ложке до еды, чередуя каждую настойку через 2 недели. Например, 2 недели — аралию, потом 2 недели перерыв, затем 2 недели — элеутерококк, 2 недели перерыв — и так в течение полугода.

4. Втирать в пораженные места по 2 раза в день специальную мазь, которую нужно сделать самостоятельно:

5 частей солидоловой мази,

1 часть детского крема,

1 свежий куриный белок,

1 ст. ложка меда.

Все эти компоненты сложить в стеклянную посуду, тщательно вымешать и сбивать ложкой 20–25 минут. Мазь на глазах превращается в густую смесь. Хранить в стеклянной банке, закрытой очень плотно, в холодильнике. Срок хранения до 5 лет.

При этих процедурах в течение первых двух месяцев эффект почти незаметен, затем же идет быстрое излечение, кожа очищается, и на месте пораженного участка остается пигментное пятно, которое потом тоже исчезает».

Бадягин Р. О.

Как я вылечился от язвы

«В 1946 году у меня начались острые боли с правой стороны живота, обычно после еды. Врачи

поставили диагноз — язва луковицы двенадцатиперстной кишки. Болезнь оказалась серьезной — через несколько лет из-за кровотечений я попал в больницу. От операции отказался, так как все хорошие врачи были в отпуске (лето!) и выписался.

После этого я обратился в Институт переливания крови к профессору Филатову. По результатам обследования профессор пришел к выводу, что операцию делать необязательно, и посоветовал мне воспользоваться таким старинным рецептом.

Рано утром (около 5 часов) выпивать смесь из 1,5 ст. ложек цветочного меда, 2 яичных белков и 15 г сливочного масла, подогретую на водяной бане. Эту однородную смесь нужно было пить сразу после приготовления, пока она не остыла. После этого я ложился в постель и лежал сперва на правом боку, потом на спине, затем на левом боку. Через 2 часа вставал, завтракал манной или геркулесовой кашей, сваренной без соли на молоке пополам с водой, и шел на работу.

Этот режим я выдерживал полгода, после чего обследование у профессора Филатова показало, что язва зарубцевалась. Но такого же режима профессор порекомендовал мне придерживаться еще полгода, что я и выполнил.

Сейчас мне 79 лет. Язва о себе не напоминает».

Налгранянц Г. А.,
ветеран войны, Москва

Поправиться хотите? Пиво + яйца = лучшее средство

«Похудеть намного проще, чем поправиться — по себе знаю. Хочешь похудеть — не ешь — и все. А вот поправиться... Я переболела гриппом и похудела на 17 кг — весила 67, стала 50. Поначалу даже радовалась, а потом поняла, что это ненормально. Вроде ем все, хотя аппетита и нет, а продолжаю худеть. Как будто сбой в организме пошел. И витамины принимала, и диетолог мне разработал специальную диету, а толку не было. Стала скелет скелетом.

Спас меня мой сын, который увлекся бодибилдингом и очень интересовался всем, что касается наращивания мышечной массы. Принес брошюрку с рецептами и попросил ему приготовить несколько блюд. Поначалу мне они показались несколько странными, но приготовила, попробовали — понравилось. А потом оказалось, что сын был прав и это, действительно, целебное средство.

Даю рецепты так, как это было указано в брошюре по спортивному питанию.

ЭСТОНСКИЙ МОЛОЧНЫЙ СУП С ПИВОМ

На 200 г пшеничного хлеба: 5 стаканов молока, стакан пива, 1–2 ст. ложки сахарного песка, 3 яйца.

Молоко вскипятить. Яйца взбить с сахаром, смешать с пивом, прибавить к горячему молоку. Подготовленную смесь подогреть, залить ею нарезанный кубиками пшеничный хлеб. Подавать в холодном виде.

ФИНСКИЙ НАПИТОК «ЛИМПОПО»

1 кг черного хлеба, 3 бутылки пива, 300 г сахара, 10–15 г лимонной корочки, сок из 2 лимонов.

Хлеб нарезать ломтиками и хорошо просушить. Приготовить смесь из пива и лимонного сока. Сложить сухари в керамическую или эмалированную посуду, залить их приготовленной смесью. Туда же опустить измельченную лимонную корку. Дать напитку настояться 25–30 минут, процедить. Перед употреблением охладить до 8–12 °С.

ЕЛЕБРОД — ШВЕДСКИЙ СУП ИЗ ПИВА

1 бутылка пива, корочки лимона, 1–2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 яичный желток, молоко.

В пиво положить корку лимона и довести до кипения. 1 ст. ложку муки развести в холодном молоке и добавить в суп. Приправить сахаром и солью. Яйцо смешать с мукой, прибавить немного молока, хорошо размешать, чтобы не было комочков, и влить в суп. Прокипятить в течение 5 минут и снять с огня. Яичный желток и несколько ложек супа хорошо взбить, добавить в суп. Суп получается очень калорийный, рекомендуется людям, желающим пополнеть».

Батлук О. Е., Донецк

Куриное яйцо спасет от малярии

«Недавно я прочел заметку, в которой говорилось, что каждые 12 секунд в мире один человек умирает

от малярии. А ежегодно болеют ею от 300 до 500 миллионов человек.

Мне с детства известен старинный эффективный *способ лечения* малярии. И боюсь, что он оказался незаслуженно забыт.

Где-то в возрасте трех лет (1933 год) я заболел малярией. Мы жили тогда в городе Гадяч Полтавской области. Отец работал директором детского дома. Болезнь протекала очень тяжело. Температура у меня была 42 °С. Лекарства не помогали. Детдомовский врач Карпенко сказал отцу, что мое состояние безнадежное. А мама моя нашла бабку-знахарку. Та велела сварить вкрутую куриное яйцо, очистила его, что-то шептала, нарисовала на нем химическим карандашом крестик. Потом его завязали в чистую тряпицу и повесили мне так, что оно оказалось на груди, в «ямке», прижато рубашкой. Еще мне дали чай с кагором. Ночью я крепко спал. А утром впервые после нескольких дней болезни сел в постели и попросил есть. Мама расплакалась и измерила мне температуру. Оказалось — 37,3 °С.

Вечером пришла бабка. Она сняла с меня яйцо, развязала тряпицу и показала нам содержимое. Белок исчез, а желток был твердым и растрескавшимся. Эту тряпицу с содержимым сожгли. А мне повесили второе яйцо. На следующий день температура у меня была уже нормальная, и я встал с постели. Это второе яйцо через двое или трое суток, когда белок исчез (яйцо надо было периодически поворачивать вместе с тряпицей белком к телу), заменили третьим. С ним я уже гулял во дворе. Помню ощущение зуда на коже под той тряпицей. С третьего яйца

белок уже не весь исчез, оно завоняло. Я был вполне здоров.

Эту историю моя мама рассказывала потом всем своим друзьям и знакомым.

Летом 1942 года я и мой младший брат одновременно заболели малярией. Наша мама быстро вылечила нас обоих тем же способом, сама, без шептаний, без химического карандаша и без чая с вином. Результат был таким же, как и в 1933 году».

Коробко Дмитрий

Яйцо — панацея?

(из книги И. Филипповой «Исцеление возможно», СПб, 1997)

Удивительна история сельского врача Капустина, который на себе применил теорию использования живого вещества куриного яйца (белка и желтка), и мало того, убедившись в удивительной способности его в лечении болезней, на свой страх и риск пролечил в свое время немало больных.

А впервые применил на себе, потому что рана на ноге не давала покоя и не поддавалась никаким методам лечения. После первой же инъекции живого вещества куриного яйца боли в ноге прекратились. На седьмые сутки укол был повторен, и рана стала значительно уменьшаться. После третьего введения живого вещества рана начала заживать. Наконец, после четвертого укола рана полностью зажила. В

декабре 1951 года врач Г. А. Капустин был освидетельствован, признан здоровым и инвалидность, которая ему была дана за три года до этого, снята.

Опыт лечения живым веществом куриного яйца собственной болезни был началом. В больничку Капустина поступил больной, страдавший тяжелой болезнью — слоновостью. Человек не мог ходить и даже просто стоять. Лечение началось с последовательных, через равные промежутки времени, инъекций живого вещества куриного яйца.

Излечение состоялось — пациент стал трудоспособен. Введений было всего четыре — больше не понадобилось.

Второй случай — излечение язвы желудка. Больному предстояла операция, от которой он категорически отказался. Пришлось прибегнуть к инъекциям яйца. После первых уколов больной почувствовал улучшение, после серии — ренгеноскопия показала, что язва зарубцевалась.

Таких случаев излечения у врача Капустина в его архиве насчитывалось около сотни, в том числе он излечивал и рак. Хороший отзыв был получен от члена АН СССР О. Б. Лепешинской, которая признала работу врача, заслуживающей интереса. А врачу Капустину разрешили проверить свой метод под наблюдением ведущих врачей области. Больше об этом методе не известно ничего и в прессе о клинических испытаниях не сказано ни слова. Но недавно, роясь на библиотечных полках, в одной из книг Э. Гоникман я нашла очень интересный опубликованный документ: копия письма врача Г. А. Капустина с

методикой своего лечения живым веществом куриного яйца. Привожу его полностью:

«29 августа 1955 года.

Я лечу больных, которые не поддаются медикаментозному лечению, но все они поддаются лечению веществом куриного яйца. Лучше поддаются незапущенные, свежие случаи. Часть больных мы излечили, части больным даем облегчение и всем больным — улучшение.

Противопоказаний для лечения живым веществом куриного яйца нет, кроме безнадежных больных (например, с недостаточной сердечной деятельностью) в степени, когда неминуемо можно дискредитировать этот метод.

Можно делать до 8 введений с продлением срока лечения до 8 недель. Это зависит от клиники наблюдения. Пример (улучшение есть, а больной не совсем излечен): слоновость ноги толще на 30 см бедра и голени. Сделали 4 введения, и нога стала тоньше на 20 см, улучшение есть, а полного излечения нет. В этих случаях, при слоновости, приходится не только продлевать курс лечения, но я делаю им два раза в неделю инъекцию и ввожу до 15 кубиков подкожно сразу этой смеси до тех пор, пока больная нога не сделается по толщине равной здоровой ноге. Также введения делал иногда два раза в неделю по 6 кубиков (по вторникам и субботам) при экземах, острых и хронических экссудативных, при трудно поддающихся лечению эпилептических припадках, при раке матки, при раках желудка.

Больная П. из города Иваново. Диспансер установил, что у нее рак матки и предложил ее дочери

увезти мать домой, так как ей осталось 2–3 месяца жизни — она неизлечима, операцию делать поздно. Я ей сделал 8 введений за 8 недель по 5 кубиков живого вещества куриного яйца, и опухоль исчезла. Когда женщина вторично явилась в диспансер, то рака не оказалось, и ей дали на руки отношение ко мне с вопросом: «Чем и как лечил я больную?».

Я им сообщил о своем методе лечения живым веществом куриного яйца. В настоящее время я лечу еще три случая неоперабельного рака желудка.

Онкологическим больным с неоперабельным раком в областной больнице Костромы сделали пробную лапаратомию. Получив три укола, они уже спят на спине, боках, аппетит улучшается, боли в желудке прекратились, настроение улучшилось, стали прибавлять в весе.

Я заметил, что если взято свежеснесенное куриное яйцо с разводкой 1:3, то есть 1 яйцо на 150 мл физиологического раствора, то реакции не бывает, но иногда бывают боли в месте введения, которые проходят в течение 1–2 суток. Обычно нетяжелые больные лечатся без отрыва от производства. Идиосинкразии не бывает никогда. На нервную систему действие положительное. Если больной учитель (был такой случай в практике) не спал, не мог проверить тетради учеников, не мог готовиться к урокам, не мог преподавать, то после 1–2 введений все проходит и он спит, готовится к урокам, словом, делается здоровым. Сердечно-сосудистая система улучшается, излечиваются облитерирующие эндартерииты.

Лечение живым веществом куриного яйца спасает конечности, которые при обычном лечении пришлось бы ампутировать. Боли снижаются, ноги делаются теплыми, больные — трудоспособными.

Бронхиальная астма излечивается этим методом после 4 инъекций.

Нужно очень внимательно отнестись к стерильности. Для лечения берется свежеснесенное куриное яйцо (при вчера снесенном будут боли, покраснения в местах введения) и смешивается с физиологическим раствором. Если асептична обстановка, закрыть стакан салфеткой и смесь можно употреблять в течение двух часов после разведения. Но я употребляю и через 6 часов: вреда не было и посев яйца был стерилен, но свежая разводка дает больше гарантий на стерильность.

Я лечу болезни: слоновость, трофические язвы голени и других частей тела различной этиологии, тромбофлебиты, облитерирующие эндартерииты, бронхиальные астмы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (если больной отказывается от операции), злокачественные опухоли, гастриты гипоацидные и т. д.

Врач А. Г. Капустин, 1955 г.

Адрес: Костромская обл., ст. Якшаганская, больница, главный врач — Гавриил Андреевич Капустин».

К сожалению, больше ничего о судьбе метода мне неизвестно, о судьбе Капустина тоже. При лечении живым веществом куриного яйца — протеинотерапии — необходимо строгое соблюдение дозировок, проведение предварительной подкожной пробы, так как не исключены аллергические реакции. К тому

же нельзя забывать о сальмонеллезе, опаснейшем заболевании, которым может быть заражена курица. Ну и конечно, лучше не заниматься самолечением, всегда необходима грамотная медицинская помощь.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Серебрякова Е. Твой Ангел Хранитель
Серебрякова Е. Путь к преображению
Свищева Т. Рак — это очень непросто!
Свищева Т. Знакомьтесь! Трихомонада — возбудитель рака
Свищева Т. Кто нас спасет от рака
Свищева Т. Рак можно победить
Свищева Т. Истинная причина болезней — трихомонада
Свищева Т. Профилактика рака в наших руках
Свищева Т. Инфаркт — это рак сердца
Свищева Т. Страшнее рака только СПИД
Свищева Т. Вылечил себя — помоги другим
Свищева Т. Ваша красота в здоровье
Свищева Т. Как избавиться от пагубных привычек
Неумывакин В. Здоровье в ваших руках. Книга 1 и 2
Артемова А. Чеснок исцеляющий и омолаживающий
Артемова А. Мумиё исцеляющее и омолаживающее
Артемова А. Лес исцеляющий и омолаживающий
Артемова А. Орехи исцеляющие и омолаживающие
Артемова А. Фрукты исцеляющие и омолаживающие
Артемова А. Комнатные растения исцеляющие и омолаживающие
Артемова А. Овощи исцеляющие и омолаживающие
Артемова А. Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие
Артемова А. Лимон исцеляющий и омолаживающий
Артемова А. Можжевельник исцеляющий и омолаживающий
Артемова А. Чистотел исцеляющий и омолаживающий
Артемова А. Пшеница исцеляющая и омолаживающая
Артемова А. Крапива исцеляющая и омолаживающая
Артемова А. Морковь исцеляющая и омолаживающая
Артемова А. Шалфей исцеляющий и омолаживающий
Артемова А. Ромашка исцеляющая и омолаживающая
Артемова А. Серебро исцеляющее и омолаживающее
Артемова А. Медь исцеляющая и омолаживающая
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 1
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 2
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 3
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 4
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 5
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 6
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 7
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 8
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 9
Филиппова И. Народный лечебник-1. Книга 10
Филиппова И. Скорлупотерапия, или О пользе выеденного яйца

Ирина Александровна Филиппова

СКОРЛУПОТЕРАПИЯ, ИЛИ О ПОЛЬЗЕ ВЫЕДЕННОГО ЯЙЦА

Ведущий редактор *Е. Ю. Румановская*
Ответственный за выпуск *С. С. Раимов*
Художественный редактор *И. Н. Фатуллаев*
Редактор *Е. М. Голубева*
Корректор *А. Г. Кудряшова*
Оформление *К. Б. Муганлинский*
Компьютерная верстка *П. В. Ботов*

«Диля Паблишинг»
191186, Санкт-Петербург, ул. Казанская 15
ЛР № 065767 от 04.04. 98 «Диля Паблишинг»

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2: 953000 — книги, брошюры.

Подписано в печать 15.06.2001 г. Гарнитура AG Centurion.
Формат 84x108 1/32. Объем 5 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 12 000 экз. Заказ № 301.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГИПК «Лениздат» (типография им. Володарского) Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

19



В наш век новых технологий и стремительно развивающихся отраслей знания мы часто забываем, что самые лучшие, проверенные временем лекарства уже давно подарены нам Природой. Пример тому — всем известная скорлупка. Сколько недугов она может помочь преодолеть человеку! Что представляет собой яичная скорлупа, чем объясняются ее полезные, целительные свойства, как правильно применять ее для профилактики и лечения различных заболеваний — обо всем этом новая книга

Ирины Филипповой.


ISBN 5-8174-0221-1
9 785817 402216

